

8月~

Shibu
general
gymnasium
SpO

グループエクササイズタイムスケジュール

渋谷区スポーツセンター

〔營業時間〕
 平日9:00~21:00
〔休館日〕
 毎月第1・第3月曜日

都度払い制レッスンについて

おとなの水泳教室について

TEL 03-3468-9051

フロント券売機にてチケットご購入上、会場へお越しください。入口にてチケットを回収いたします。
レッスン開始時間5分を過ぎてからの入場はできませんので、ご注意ください。

【月払い】¥1,800×回数(回数はクラスにより変動) ※当月1日よりフロントにてお申し込みいただけます。
【都度払い】¥2,250 / 1回 ※レッスン当日、フロントにて申しこみいただけます。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	スタジオ	スタジオ	第1会議室	プール	スタジオ	第1会議室	スタジオ	プール
09:00								09:00
15	【休館日】 第1・3月曜日 祝日に当たる場合は その直後の平日							15
30								30
45								45
10:00								10:00
15	楽しく健康 椅子体操 10:00～11:00 松野 愛子	カラダ楽々 ストレッチ 10:00～11:00 本間 友暁						15
30								30
45								45
11:00								11:00
15	都度：¥710	都度：¥710						15
30								30
45							45	
12:00							12:00	
15							15	
30	リフレッシュ 体操45 11:15～12:00 本間 友暁							30
45		都度：¥610					45	
13:00							13:00	
15							15	
30	はじめてシェイプ ボクシング30 12:15～12:45 中居 祐亮							30
45		都度：¥450					45	
14:00							14:00	
15							15	
30	はじめて キック ボクシング45 13:00～13:45 鈴木 真輝子							30
45		都度：¥610					45	
15:00							15:00	
15		ママエクサ 健康エール 45 15:15～16:00 鈴木 真輝子						15
30							30	
45							45	
16:00	都度：¥610						16:00	
15		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール (3歳～年長) 15:30～16:30						15
30								30
45								45
17:00								17:00
15	キッズダンス スタートアップ (年中～小6) 16:45～17:45							15
30								30
45								45
18:00							18:00	
15	ZUMBA 18:00～18:45 MIYUKICHI	キッズダンス ジュニア (小1～4) 17:45～18:45						15
30								30
45			都度：¥610					45
19:00								19:00
15	やさしい バレエ 19:00～20:00 小野 朝子							15
30								30
45								45
20:00		都度：¥710					20:00	
15		[MOVE BODY] FIGHT45 19:30～20:15 Kanako						15
30		都度：¥610						30
45								45
21:00								21:00