2026年 10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

［営業時間］
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
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。

おとなの水泳教室について
【 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。

TEL 03-3468-9051　URL https://shibspo.com/

月曜日
- 【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
- 楽しく健康椅子体操 10:00～11:00 松野 愛子 ［都度：¥710］
- はじめてキックボクシング45 13:00～13:45 鈴木 真輝子 ［都度：¥610］
- ママエクササ 健康エール45 15:15～16:00 鈴木 真輝子 ［都度：¥610］
- キッズダンススタートアップ（年中～小6） 16:45～17:45
- ZUMBA 18:00～18:45 MIYUKICHI ［都度：¥610］
- やさしいバレエ 19:00～20:00 高倉 智子 ［都度：¥710］

火曜日
スタジオ
- カラダ楽々ストレッチ 10:00～11:00 本間 友暁 ［都度：¥710］
- リフレッシュ体操45 11:15～12:00 本間 友暁 ［都度：¥610］
- はじめてシェイプボクシング30 12:15～12:45 中居 祐亮 ［都度：¥450］
- やさしいヴィンヤサヨガ 13:20～14:20 戸髙 景子 ［都度：¥710］
- 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
- ジャイアンツヴィーナスダンススクール（小1～6） 16:30～17:30
- 【MOVE BODY】FIGHT45 19:30～20:15 Kanako ［都度：¥610］
第1会議室
- キッズダンス（3歳～年長） 16:45～17:45
- キッズダンスジュニア（小1～4） 17:45～18:45
プール
- 水中ウォーキング 14:00～14:30 ［無料］
- シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 15:30～16:30
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 16:30～17:30
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 17:30～18:30
- 【月払い】おとなの水泳教室 初級4泳法 18:30～19:30 金秋 達哉
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 18:30～19:30

水曜日
スタジオ
- 中級太極拳（32式） 10:00～11:00 葉室 なみ ［都度：¥710］
- 初級太極拳（24式） 11:15～12:15 葉室 なみ ［都度：¥710］
- かんたんエアロ 12:30～13:15 市川 和子 ［都度：¥610］
- ボディメイク最強メソッドバレトン 13:30～14:30 長谷 美里 ［都度：¥710］
- キッズ体操 園児基礎クラス（3才～年長） 15:20～16:20
- キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス（小1～2） 16:25～17:25
- キッズ体操 小学生応用クラス（小3～6） 17:30～18:30
- 基礎から学ぶストリートダンス 18:50～19:50 YUCCO ［都度：¥710］
第1会議室
- アロマヨガ60 11:15～12:15 ゆうこ ［都度：¥710］
- ジュニアストリートダンス（小1～6） 17:40～18:40 YUCCO
プール
- 都度：¥450 アクアダンス30 13:25～13:55 高田 巌
- 【月払い】おとなの水泳教室 はじめてクロール 14:00～15:00 高田 巌

木曜日
スタジオ
- ボディメイク最強メソッドバレトン 10:00～11:00 EIKO ［都度：¥710］
- パワーヨーガ60 11:20～12:20 戸髙 景子 ［都度：¥710］
- 初級太極拳（24式） 12:40～13:40 于華 ［都度：¥710］
- 気功（調身・調息・調心） 13:55～14:40 于華 ［都度：¥610］
- キッズバレエ（4才～年中） 15:00～16:00
- キッズバレエ（年長～小1） 16:00～17:00
- ジュニアバレエ（小2～4） 17:00～18:00
- ジュニアバレエ（小5～6） 18:15～19:15
- ORIGINAL HIIT KICK 19:45～20:30 松山 和弘 ［都度：¥1,500 月払：¥4,500］
第1会議室
- 朝のフローヨガ 9:45～10:45 戸髙 景子 ［都度：¥710］
プール
- 【月払い】おとなの水泳教室 初級クロール&背泳ぎ 13:10～13:55 高田 巌
- 【月払い】おとなの水泳教室 初級 平泳ぎ&バタフライ 14:00～15:00 高田 巌

金曜日
スタジオ
- はじめてピラティス60 10:00～11:00 上岡 雅子 ［都度：¥710］
- かんたんステップ 11:15～12:00 市川 和子 ［都度：¥610］
- ヨガ75 12:30～13:45 高屋 由紀子 ［都度：¥1,120］
- 太極剣＋陳式太極拳 14:00～15:15 于華 ［都度：¥1,320］
- アルバルク東京キッズチアダンススクール（年中～小1） 15:30～16:30
- アルバルク東京キッズチアダンススクール（小2～6） 16:35～17:35
- ジュニアミュージカルダンス（小3～6） 17:45～18:45
- Let's! ジャズダンス 19:30～20:45 YUKIKA ［都度：¥1,120］

土曜日
スタジオ
- 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports キッズ（年少～年長） 9:00～10:00
- 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports（年長～小3） 10:00～11:00
- 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports（年少～年長） 11:00～12:00
- 渋谷区総合スポーツスクールproduced by biima sports（年長～小3） 12:00～13:00
- ZUMBA 13:15～14:00 MIYUKICHI ［都度：¥610］
- ヨガ75 14:15～15:30 小林 賀章 ［都度：¥1,120］
- キッズトランポリンプログラム（年少～年長） 16:00～17:00
- ジュニアトランポリンプログラム（年長～小3） 17:00～18:00
- トランポリンを活用したコーディネーション運動（小4～高校生） 18:00～19:00
- 【MOVE BODY】POWER30 19:20～19:50 金秋 達哉 ［都度：¥450］
- 【MOVE BODY】FIGHT30 20:05～20:35 金秋 達哉 ［都度：¥450］
プール
- 【月払い】おとなの水泳教室 4泳法スキルアップクラス 10:00～11:00 脇森 智志
- 【月払い】おとなの水泳教室 初級背泳ぎ 11:00～12:00 脇森 智志
- シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 12:30～13:30
- シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 13:30～14:30
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 14:30～15:30
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 15:30～16:30
- 【月払い】おとなの水泳教室 はじめてクロール 16:30～17:30 金秋 達哉
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 16:30～17:30

日曜日
スタジオ
- キッズ体操 園児基礎クラス（3才～年長） 9:30～10:30
- キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス（小1～2） 10:35～11:35
- キッズ体操 小学生応用クラス（小3～6） 11:40～12:40
- 【MOVE BODY】POWER45 15:00～15:45 金秋 達哉 ［都度：¥610］
- 【MOVE BODY】FIGHT45 16:00～16:45 金秋 達哉 ［都度：¥610］
- ヨガ75 17:00～18:15 高屋 由紀子 ［都度：¥1,120］
- ストレッチ&ピラティス 18:30～19:15 YUKIKA ［都度：¥610］
- ジャズダンス初級 19:20～20:20 YUKIKA ［都度：¥710］
プール
- シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 11:45～12:45
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 13:00～14:00
- シブヤユナイテッドスイミングクラブジュニア 14:00～15:00
- ウォーターラッシュ 17:10～17:40 金秋 達哉 ［都度：¥450］
- 【月払い】おとなの水泳教室 はじめて平泳ぎ&バタフライ 18:00～19:00 金秋 達哉