2026年
11月〜

Shibu SPO general gymnasium

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	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	プール	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	スタジオ	プール
09:00													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			
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															
30															キッズ体操 園児基礎クラス （3才〜年長） 9:30〜10:30	
45									朝のフローヨガ 9:45〜10:45 戸髙 景子 都度：￥710							
10:00	楽しく健康椅子体操 10:00〜11:00 松野 愛子 都度：￥710	カラダ楽々ストレッチ 10:00〜11:00 本間 友暁 都度：￥710			中級太極拳（32式） 10:00〜11:00 葉室 なみ 都度：￥710			ボディメイク最強メソッドバレトン 10:00〜11:00 EIKO 都度：￥710			はじめてピラティス60 10:00〜11:00 上岡 雅子 都度：￥710		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	【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		
15																
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	
45																
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	【月払い】 おとなの水泳教室 初級背泳ぎ 11:00〜12:00 脇森 智志		
15		リフレッシュ体操45 11:15〜12:00 本間 友暁 都度：￥610			初級太極拳（24式） 11:15〜12:15 葉室 なみ 都度：￥710	アロマヨガ60 11:15〜12:15 ゆうこ 都度：￥710		パワーヨーガ60 11:20〜12:20 戸髙 景子 都度：￥710			かんたんステップ 11:15〜12:00 市川 和子 都度：￥610					
30															キッズ体操 小学生応用クラス （小3〜6） 11:40〜12:40	
45																シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 11:45〜12:45
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			
15		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														
30					かんたんエアロ 12:30〜13:15 市川 和子 都度：￥610			初級太極拳（24式） 12:40〜13:40 于華 都度：￥710			ヨガ75 12:30〜13:45 高屋 由紀子 都度：￥1,120			シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 12:30〜13:30		
45																
13:00	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									【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						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
15		やさしいヴィンヤサヨガ 13:20〜14:20 戸髙 景子 都度：￥710					都度：￥450 アクアダンス30 13:25〜13:55 高田 巌						ZUMBA 13:15〜14:00 MIYUKICHI 都度：￥610			
30					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									シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 13:30〜14:30		
45								気功 （調身・調息・調心） 13:55〜14:40 于華 都度：￥610								
14:00				水中ウォーキング 14:00〜14:30 無料			【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			【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	太極剣＋陳式太極拳 14:00〜15:15 于華 都度：￥1,320					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
15													ヨガ75 14:15〜15:30 小林 賀章 都度：￥1,120			
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		
45																
15:00								キッズバレエ （4才〜年中） 15:00〜16:00							【MOVE BODY】POWER45 15:00〜15:45 金秋 達哉 都度：￥610	
15	ママエクサ 健康エール45 15:15〜16:00 鈴木 真輝子 都度：￥610				キッズ体操 園児基礎クラス （3才〜年長） 15:20〜16:20											
30		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		シブヤユナイテッドスイミングクラブキッズ 15:30〜16:30							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			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		
45																
16:00								キッズバレエ （年長〜小1） 16:00〜17:00					キッズトランポリンプログラム （年少〜年長） 16:00〜17:00		【MOVE BODY】FIGHT45 16:00〜16:45 金秋 達哉 都度：￥610	
15					キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス （小1〜2） 16:25〜17:25											
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		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							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			【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		
45	キッズダンススタートアップ （年中〜小6） 16:45〜17:45		キッズダンス （3歳〜年長） 16:45〜17:45													
17:00								ジュニアバレエ （小2〜4） 17:00〜18:00					ジュニアトランポリンプログラム （年長〜小3） 17:00〜18:00		ヨガ75 17:00〜18:15 高屋 由紀子 都度：￥1,120	ウォーターラッシュ 17:10〜17:40 金秋 達哉 都度：￥450
15																
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	キッズ体操 小学生応用クラス （小3〜6） 17:30〜18:30	ジュニアストリートダンス （小1〜6） 17:40〜18:40 YUCCO										
45			キッズダンスジュニア （小1〜4） 17:45〜18:45								ジュニアミュージカルダンス （小3〜6） 17:45〜18:45					
18:00	ZUMBA 18:00〜18:45 MIYUKICHI 都度：￥610												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			【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
15								ジュニアバレエ （小5〜6） 18:15〜19:15								
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											都度：￥610 ストレッチ&ピラティス 18:30〜19:15 YUKIKA	
45					基礎から学ぶストリートダンス 18:50〜19:50 YUCCO 都度：￥710											
19:00	やさしいバレエ 19:00〜20:00 高倉 智子 都度：￥710															
15													【MOVE BODY】POWER30 19:20〜19:50 金秋 達哉 都度：￥450		ジャズダンス初級 19:20〜20:20 YUKIKA 都度：￥710	
30		【MOVE BODY】FIGHT45 19:30〜20:15 Kanako 都度：￥610									Let's! ジャズダンス 19:30〜20:45 YUKIKA 都度：￥1,120					
45								ORIGINAL HIIT KICK 19:45〜20:30 松山 和弘 都度：￥1,500 月払：￥4,500								
20:00													【MOVE BODY】FIGHT30 20:05〜20:35 金秋 達哉 都度：￥450			
15																
30																
45																
21:00																