2026年 12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

スタジオ

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

火曜日

スタジオ

- 10:00～11:00 カラダ楽々ストレッチ 本間 友暁 ／ 都度：¥710
- 11:15～12:00 リフレッシュ体操45 本間 友暁 ／ 都度：¥610
- 12:15～12:45 はじめてシェイプボクシング30 中居 祐亮 ／ 都度：¥450
- 13:20～14:20 やさしいヴィンヤサヨガ 戸高 景子 ／ 都度：¥710
- 15:30～16:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール（3歳～年長）
- 16:30～17:30 ジャイアンツヴィーナスダンススクール（小1～6）
- 18:45 【MOVE BODY】FIGHT45 Kanako ／ 都度：¥610

第１会議室

- 16:45～17:45 キッズダンス（3歳～年長）
- 17:45～18:45 キッズダンスジュニア（小1～4）

プール

- 14:00～14:30 水中ウォーキング ／ 無料
- 15:30～16:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブ キッズ
- 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 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 【月払い】おとなの水泳教室 初級4泳法 金秋 達哉
- 18:30～19:30 シブヤユナイテッドスイミングクラブ ジュニア

水曜日

スタジオ

- 10:00～11:00 中級太極拳（32式） 葉室 なみ ／ 都度：¥710
- 11:15～12:15 初級太極拳（24式） 葉室 なみ ／ 都度：¥710
- 12:30～13:15 かんたんエアロ 市川 和子 ／ 都度：¥610
- 13:30～14:30 ボディメイク最強メソッドバレトン 長谷 美里 ／ 都度：¥710
- 15:20～16:20 キッズ体操 園児基礎クラス（3才～年長）
- 16:25～17:25 キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス（小1～2）
- 17:30～18:30 キッズ体操 小学生応用クラス（小3～6）
- 18:50～19:50 基礎から学ぶストリートダンス YUCCO ／ 都度：¥710

第１会議室

- 11:15～12:15 アロマヨガ60 ゆうこ ／ 都度：¥710
- 16:40～18:40 ジュニアストリートダンス（小1～6） YUCCO

プール

- 13:25～13:55 都度：¥450 アクアダンス30 高田 巌
- 14:00～15:00 【月払い】おとなの水泳教室 はじめてクロール 高田 巌

木曜日

スタジオ

- 10:00～11:00 ボディメイク最強メソッドバレトン EIKO ／ 都度：¥710
- 11:20～12:20 パワーヨーガ60 戸髙 景子 ／ 都度：¥710
- 12:40～13:40 初級太極拳（24式） 于華 ／ 都度：¥710
- 13:55～14:40 気功（調身・調息・調心） 于華 ／ 都度：¥610
- 15:00～16:00 キッズバレエ（4才～年中）
- 16:00～17:00 キッズバレエ（年長～小1）
- 17:00～18:00 ジュニアバレエ（小2～4）
- 18:15～19:15 ジュニアバレエ（小5～6）
- 19:45～20:30 ORIGINAL HIIT KICK 松山 和弘 ／ 都度：¥1,500 月払：¥4,500

第１会議室

- 9:45～10:45 朝のフローヨガ 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

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

第１会議室

土曜日

スタジオ

- 9:00～10:00 渋谷区総合スポーツスクール produced by biima sports キッズ（年少～年長）
- 10:00～11:00 渋谷区総合スポーツスクール produced by biima sports（年長～小3）
- 11:00～12:00 渋谷区総合スポーツスクール produced by biima sports（年少～年長）
- 12:00～13:00 渋谷区総合スポーツスクール produced by biima sports（年長～小3）
- 13:15～14:00 ZUMBA MIYUKICHI ／ 都度：¥610
- 14:15～15:30 ヨガ75 小林 賀章 ／ 都度：¥1,120
- 16:00～17:00 キッズトランポリンプログラム（年少～年長）
- 17:00～18:00 ジュニアトランポリンプログラム（年長～小3）
- 18:20～19:50 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）
- 19:20～19:50 【MOVE BODY】POWER30 金秋 達哉 ／ 都度：¥450
- 20:05～20:35 【MOVE BODY】FIGHT30 金秋 達哉 ／ 都度：¥450

プール

- 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 脇森 智志
- 11:00～12:00 【月払い】おとなの水泳教室 初級背泳ぎ 脇森 智志
- 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 キッズ
- 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 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 【月払い】おとなの水泳教室 はじめてクロール 金秋 達哉
- 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

日曜日

スタジオ

- 9:30～10:30 キッズ体操 園児基礎クラス（3才～年長）
- 10:35～11:35 キッズ体操 園児応用・小学生基礎クラス（小1～2）
- 11:40～12:40 キッズ体操 小学生応用クラス（小3～6）
- 15:00～15:45 【MOVE BODY】POWER45 金秋 達哉 ／ 都度：¥610
- 16:00～16:45 【MOVE BODY】FIGHT45 金秋 達哉 ／ 都度：¥610
- 17:10～17:40 ヨガ75 高屋 由紀子 ／ 都度：¥1,120 ／ 都度：¥610
- 18:30～19:15 ストレッチ&ピラティス YUKIKA
- 19:20～20:20 ジャズダンス初級 YUKIKA ／ 都度：¥710

プール

- 11:45～12:45 シブヤユナイテッドスイミングクラブ キッズ
- 14:00～15:00 シブヤユナイテッドスイミングクラブ ジュニア
- 17:40 ウォーターラッシュ 金秋 達哉 ／ 都度：¥450
- 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 金秋 達哉