

(令和5年10月~12月)
渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム
変更点がある場合、前月にお知らせいたします。

2023.11.06改定

曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00		10:00~10:45 ★ズンバ 高津	10:00~10:45 ★リフレッシュ ヨガ 佐久山	10:00~10:45 ★モーニングヨガ 三田部	10:00~10:45 予約制教室 mizuno(ミズノ) ランニング シニア健康運動	10:00~10:45 予約制教室 ベリーダンス Ai	10:00~10:45 ★ピラティス 池田
10:30							10:30
11:00		11:00~11:20 ストレッチ	11:00~11:20 筋力トレーニング	11:00~11:20 筋力トレーニング	11:00~11:20 ストレッチ		11:00
11:30						11:15~12:00 ★ヨガ 久田	11:30
12:00							12:00
12:30						12:15~13:00 ★エアロビクス &ステップ 高橋	12:30
13:00	↓変更	13:00~13:45 ★からだとこころの 健康体操 鈴木	13:00~13:45 ★エアロビクス 清奈	13:00~13:45 ★ズンバ ※当日の講師はお知らせをご覧ください	13:00~13:45 ★ヨガ 中村		13:00
13:30							13:30
14:00		14:00~14:45 ★ベーシック マーシャルワークアウト (格闘技、ボクシング系) 坂口	14:00~14:45 ★コンデイショニング ヨガ 清奈	14:00~14:20 ストレッチ	14:00~14:45 リフレッシュ体操 (トリム)		14:00
14:30						トリム協会指導員	14:30
15:00		15:00~15:20 筋力トレーニング		15:00~15:45 ★はじめてボクシング Kenta	15:00~15:30 健康増進トレーニング &ゆったりストレッチ		15:00
15:30							15:30

17:30		↓変更 17:45~18:30 ★The Dance Goto	17:45~18:30(水) いろんなジャンルを楽しめるダンス教室に 大人から中学生まで大歓迎!!	17:30
18:30				18:30
19:30		19:45~20:30(土) ボクシング・格闘技系!! 仕事帰りにストレス発散!!		19:30
20:30			19:45~20:30 ★マーシャル ワークアウト 森山	20:30

プログラム内容、担当が変更になる場合がございます。HPまたは、施設にお問合せください。

渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム
ご利用上のご注意事項

●プログラム受講対象:施設利用対象中学生以上

△定員は全クラス15名となります。

△プログラム開始30分前・15分前からプログラム参加札を配布します(先着順)

△プログラム参加札を受け取った参加者は券売機でプログラム参加券の購入が必要となります。

△開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

△プログラム参加料 *サブスク会員は対象プログラムすべて無料

★なし ⇒ 施設利用料で参加できます(サービスプログラム)

★あり ⇒ 施設料 + **プログラム参加料 600円**

△初めて施設を利用する方は、初回者講習会を受講してください。

△安全にプログラムをお楽しみいただくために、インストラクターの指示に従ってください。

△インストラクターの指示に従わない場合は、施設利用をお断りする場合がございます。

●プログラム物品や器具等使用前後は、タオルで空拭きまたは消毒液での拭き取りを行い、他の方へのご配慮をお願いします。

営業時間 9:00~21:00(最終入場20:30)

休館日 毎週月曜日(祝休日にあたる場合はその翌平日)

TEL 03-3461-3447

TEL 03-3461-3447