

(令和7年5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。

20250415改定

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:30								9:30
10:00		10:00～10:45 ★Zumba 高津	10:00～10:45 ★かんたん太極拳 海野	10:00～10:45 ★姿勢改善 古川	10:00～10:45 予約制教室 mizuno(ララワイト) シニア健康運動	10:00～10:45 予約制教室 ペリーダンス Ai	10:00～10:45 ★ピラティス 池田	10:00
10:30								10:30
11:00		11:00～11:20 ストレッチ	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
11:30						11:15～12:00 ★ヨガ 久田		11:30
12:00		第4木曜日 10:00～10:45は 楽しくフレイル予防とプログラム内容が変わります。 詳しくはお近くのスタッフかチラシからご確認ください						12:00
12:30						12:15～13:00 ★エアロビクス &ステップ 高橋		12:30
13:00		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 ★Zumba 白井	13:00～13:45 ★ヨガ 大場		13:00	
13:30							13:00～13:20 筋力トレーニング &ストレッチ	13:30
14:00		14:00～14:45 ★ベーシック マーシャルワークアウ ト(ボクシング、格闘技系) 坂口	14:00～14:45 ★コンディショニング 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								14:30
15:00		15:00～15:20 筋力トレーニング	15:00～15:45 ★Zumba 宝栄	15:00～15:45 ★はじめボクシング Kenta	15:00～15:20 筋力トレーニング &ストレッチ			15:00
15:30								15:30
19:30						19:45～20:30 ★マーシャル ワークアウト 森山		19:30
20:30								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)※リフレッシュ体操は30分前配布
- ◇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後は、タオルで拭き取りにご協力お願ひいたします。

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)

〒150-0033 渋谷区猿楽町12-35 ☎03-3461-3447