

(令和8年9月)

渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム

20260815改正

※変更点がある場合、前月にお知らせいたします。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:30								9:30
10:00					👉 教室事前申込 👈			10:00
10:30		10:00～10:45 ★Zumba 高津	10:00～10:45 ★かんたん太極拳 海野	10:00～10:45 ダイヤモンド体操 映像プログラム ※4週目↓	10:00～10:45 予約制教室 mizunoオリジナル シニア健康運動	10:00～10:45 予約制教室 ベリーダンス A i	10:00～10:45 ★ピラティス 池田	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		第4木曜日は、祝日明けの平日のため休館日となります。				11:15～12:00 ★リハピラティス 西山	11:15～12:00 ★ヨガ 久田	11:30
12:00								12:00
12:30						12:15～13:00 ★ステップ 初級クラス 清奈	12:15～12:35 ミズノストレッチ 映像プログラム	12:30
13:00		13:00～13:45 ★いやしのヨガ 村上	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		13:00～13:45 ★マーシャル ワークアウト 松田	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00～14:45 ★A+マラソンウォークアウト (ボクシング、格闘技系) 坂口	14:00～14:45 ★コンデ"イヨニング" 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) トリム協会指導員			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 ★はじめてボクシング Kenta	15:00～15:20 筋力トレーニング &ストレッチ			15:00
15:30								15:30

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 ※サブスク会員の方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 ⇒ 施設利用料 + プログラム参加料 **600円**

◇初めて施設を利用する方は、初回施設利用案内を必ず受講してください。

◇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いいたします。

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