

(令和8年11月)

# 渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム

20261015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<br>★Zumba<br>高津                                                                   | 10:00～10:45<br>★かんたん太極拳<br>海野      | 10:00～10:45<br>ダイヤモンド体操<br>映像プログラム<br>※4週目↓ | 10:00～10:45<br>予約制教室<br>mizunoオリジナル<br>シニア健康運動 | 10:00～10:45<br>予約制教室<br>ベリーダンス<br>A i         | 10:00～10:45<br>★ピラティス<br>池田           | 10:30 |
| 11:00 |   | 11:00～11:20<br>ストレッチ                                                                          | 11:00～11:20<br>ストレッチ               | 11:00～11:20<br>筋力トレーニング                     | 11:00～11:20<br>筋力トレーニング                        |                                               |                                       | 11:00 |
| 11:30 |   | 第4木曜日 10:00～10:45 は<br>新谷幸三氏、ご本人によるダイヤモンド体操を開催！<br>参加費有料（900円）<br>詳しくはお近くのスタッフ又は、チラシからご確認ください |                                    |                                             |                                                | 11:15～12:00<br>★リハピラティス<br>西山                 | 11:15～12:00<br>★ヨガ<br>久田              | 11:30 |
| 12:00 |   |                                                                                               |                                    |                                             |                                                |                                               |                                       | 12:00 |
| 12:30 |   |                                                                                               |                                    |                                             |                                                | 12:15～13:00<br>★コンディショニングステップ<br>初中級クラス<br>前田 | 12:15～12:35<br>ミズノストレッチ<br>映像プログラム    | 12:30 |
| 13:00 |   | 13:00～13:45<br>★いやしのヨガ<br>村上                                                                  | 13:00～13:45<br>★エアロビクス<br>清奈       | 13:00～13:45<br>★Zumba<br>白井                 | 13:00～13:45<br>★ヨガ<br>大場                       |                                               | 13:00～13:45<br>★マーシャル<br>ワークアウト<br>松田 | 13:00 |
| 13:30 |   |                                                                                               |                                    |                                             |                                                |                                               |                                       | 13:30 |
| 14:00 |   | 14:00～14:45<br>★Aマシーナマシーナワークアウト<br>(ボクシング、格闘技系)<br>坂口                                         | 14:00～14:45<br>★コンディショニング ヨガ<br>清奈 | 14:00～14:20<br>ストレッチ                        | 14:00～14:45<br>リフレッシュ体操<br>(トリム)<br>トリム協会指導員   |                                               |                                       | 14:00 |
| 14:30 |   |                                                                                               |                                    |                                             |                                                |                                               |                                       | 14:30 |
| 15:00 |   | 15:00～15:20<br>筋力トレーニング                                                                       | 15:00～15:45<br>★Zumba<br>宝栄        | 15:00～15:45<br>★はじめてボクシング<br>Kenta          | 15:00～15:20<br>筋力トレーニング<br>&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。 ※mizunoオリジナルシニア健康運動は定員20名
- ◇プログラム参加札を各プログラム開始 30分前・15分前から配布します。（先着順）アナウンス致します。  
※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(サブスク会員除く)は、受付にてプログラム参加料をお支払いください。
- ◇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 900円** ※2026年10月より料金改定いたしました。
- ◇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。
- ◇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をお願いいたします。
- 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。

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