（令和8年12月 ）

渋谷区猿楽トレーニングジム　スタジオプログラム

20261115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 Ａｉ	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						11:15～12:00 ★リハビピラティス 西山	11:15～12:00 ★ヨガ 久田	11:30
12:00		**第4木曜日　10:00～10:45　は** **新谷幸三氏、ご本人によるダイヤモンド体操を開催！** **参加費有料（900円）** **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**						12:00
12:30						12:15～13:00 ★ｺﾝﾋﾞﾈｰｼｮﾝｽﾃｯﾌﾟ 初中級クラス 前田	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 AOI	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00～14:45 ★ﾍﾞ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 ★ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾖｶﾞ 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。　※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