

(令和8年8月)

渋谷区猿楽トレーニングジム スタジオプログラム

20260715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 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（600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				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 ★コンビネーションステップ 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 松田	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00~14:45 ★ハイ・ショ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 ★コンビネーションヨガ 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。 ※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 600円
- ◇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