

(令和8年3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。

2025001改定

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 ★姿勢改善 古川	10:00~10:45 予約制教室 mizuno(ラフィット) 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 筋カトレーニング	11:00~11:20 筋カトレーニング			11:00			
11:30		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				11:15~12:00 ★ヨガ 久田	11:15~12:00 ★ヨガ 久田	11:30			
12:00								12:00			
12:30						12:15~13:00 ★エアロピクス &ステップ 高橋	12:15~12:35 筋カトレーニング &ストレッチ	12:30			
13:00								13:00			
13:30		13:00~13:45 ★からだところの 健康体操 鈴木	13:00~13:45 ★エアロピクス 清奈	13:00~13:45 ★Zumba 白井	13:00~13:45 ★ヨガ 大場			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 ★ヨガ イヨコ 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 筋カトレーニング	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 筋カトレーニング &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をお願いいたします。

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