カラダを動かすエリア

1. 体幹トレーニング	2. ハピネス親子体操	3. WayMe×バレトン	4. キッズダンス	5. アジリズム
定員：18名	定員：親子15組	定員：35名	定員：35名	年長～小学2年生 / 定員15人 小学3年生～大人 / 定員20人
9:30-	10:30-	11:15-	13:00-	14:00-

時間 9:30-10:15

体幹トレーニング with ストレッチポール

対象：大人向けクラス
男性も参加可能です♪

ストレッチポールを使って体幹を鍛えましょう！未経験の方でも男性の方でも大歓迎です！

谷 沙紀

ピラティスインストラクター。当センターでは毎週水曜日に朝の体操教室とアロマヨガを担当

時間 10:30-11:00

"脳と体に良いことずくめ！"

ハピネス親子体操

対象：首すわり～1才半までの赤ちゃんとご家族

音楽に合わせて親子で触れ合いカラダを動かすことで赤ちゃんの心身発達促進にも繋がります！

村林栄子

産後運動指導者／乳児体操講師／ママぷら運営／当センターでは毎週木曜日バレトンのクラスを担当

時間 11:15-12:00

WayMe（ウェイミー）×バレトン

対象：大人向けクラス
女性のみ参加が可能♪

自分自身を癒す"WayMe"と、汗がかけて爽快感がある大人気のバレトンの特別レッスン開催！

井出由起

産後運動マスタートレーナー／ママぷら運営／4児の母／著書「バレトン・メソッド」他7冊

時間 13:00-13:45

キッズダンス

対象：年中さん～参加可能
親子の参加も大歓迎♪

音楽に合わせて、ジャンプやステップを使って楽しくダンスで遊びましょう！！未経験もOK!

花

TWICE バックダンサー、E-Girls、乃木坂などの振り入れアシスタントなど多方面で活躍中の女性ダンサー

時間 14:00-14:45

アジリズム

対象：年長さん～参加可能
親子の参加も大歓迎♪

ダンスから生まれた運動能力を高めるトレーニング!!リズム感が鍛えられます！

木下徹

安室奈美恵・TRF・小柳ゆきなど多くの日本トップアーティストのバックダンサーや振付を担う

遊べる・集うエリア

【OPEN / 10:00-17:00】

外で遊べる！冒険広場

渋谷区スポーツセンター内 屋外

せせらぎ冒険あそび場

野外の居場所作りに特化した冒険遊び場。傾斜のある土、たくさんの木々に囲まれた自由な場所で、いつ来ても、いつ帰ってもいい自然の中のみんなの居場所です。

【場所】 スポーツセンター子ども広場
【日時】 毎週日曜日 10時～5時 ※雨でもやってるよ。
★1人でも、みんなとでも、小さい子も、大きい子も大歓迎！
★3/21(祝・火) はとくべつにオープンしてるよ！遊びにきてね♪

【OPEN / 10:30-12:30】

中で遊べる！幼児体育室エリア

渋谷区スポーツセンター内 3F

出入り自由

ママぷら子育て広場 プチプレイパーク

ベビーウェアリングアドバイザー
中島実季 渋谷区初台在住、1歳の赤ちゃん含む4人の子育て中です！

赤ちゃんとのお出かけに欠かせない、抱っこ紐の調整をお手伝いします！赤ちゃんの快適な姿勢、重くなってきた抱っこも楽しくなりますよ♪

渋谷区代々木のNPO法人 ふれあい子育てサロン スイミー

子供服のリユース活動「リサイクるん」では無料で子供服やおもちゃをお譲りしています。会場では300ハチポももらってください♪