

9月ひがし健康プラザ 屋内 予定表

2023/8/15作成

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 Jr. サンロッカーズ 16:30~20:30	2 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
3	4 卓球 9:00~12:00 バドミントン 12:00~15:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	5 休場日	6 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	7 リズ△体操 13:50~14:30 ストレッチ 14:30~14:50	8 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 Jr. サンロッカーズ 16:30~20:30	9 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
10	11 卓球 9:00~12:00 バドミントン 12:00~15:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	12 DIME BasketballSchool 15:30~20:50	13 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	14	15 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 Jr. サンロッカーズ 16:30~20:30	16 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
17	18 無料公開日 卓球 9:00~12:00 バドミントン 12:00~15:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	19 休場日	20 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	21 リズ△体操 13:50~14:30 ストレッチ 14:30~14:50	22 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 Jr. サンロッカーズ 16:30~20:30	23 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45
24	25 卓球 9:00~12:00 バドミントン 12:00~15:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45	26 DIME BasketballSchool 15:30~20:50	27 若返るダイヤモンド体操 9:30~11:00 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 はつらつ体操 14:00~15:30 太極拳 14:00~15:30	28	29 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45 Jr. サンロッカーズ 16:30~20:30	30 ふれあいトレーニング室 13:00~16:45

☆教室案内☆

プログラム名
卓球/バドミントン
ふれあいトレーニング室
若返るダイヤモンド体操
はつらつ体操
太極拳
リズ△体操
ストレッチ
DIME BasketballSchool
Jr. サンロッカーズ渋谷校

場所

3階アリーナ
2階トレーニング室
地下1階談話室
地下1階談話室
3階アリーナ
3階アリーナ
3階アリーナ
3階アリーナ
3階アリーナ

備考

個人開放種目(利用料:高校生以上400円、小中学生100円) ※18日は無料公開日です。
個人開放(1階管理事務室にて予約申し込み受付中)
区内在住で概ね60歳以上の方が対象
区内在住65歳以上の自立通所可能な方で尚且つ抽選に当選された方が対象 ※6日、8日は2階の多目的室です。
区内在住65歳以上の自立通所可能な方で尚且つ抽選に当選された方が対象
音楽に合わせて体を動かす40分間の体操(無料、先着順) ※14日、28日はお休みです
20分間のストレッチ(無料、先着順) ※14日、28日はお休みです
第2・4・5火曜日開催。幼児クラスから一般クラスまで行っています
毎週金曜日開催。スクール生はBリーグを観戦できることも!!



SHIBUYA COFFEE PROJECT

SHIBUYA COFFEE PROJECTのコーヒーは、渋谷区の福祉作業所と協力して製造しています。このコーヒーを飲むことが福祉作業所の応援になります。



DIME BasketballSchool



Jr. サンロッカーズ

★お問合せ先★

ひがし健康プラザ
渋谷区東3-14-13

☎03-5466-2291

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1>