

4月 ひがし健康プラザ スクール・プログラムスケジュール

●開館時間：9：00～21：00 ●休館日：第1、第3火曜日（祝休日に当たる場合は翌平日）



| | | | | | |
|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|------------------|---|
| スクール（月謝制） | 事前応募制プログラム | サブスク対象プログラム 一般：¥1,000 | 当日参加型プログラム 一般：¥400 | 当日参加型 無料プログラム | サブスクとは・・・ 代官山スポーツプラザ、ひがし健康プラザ、猿楽トレーニングジムを定額で利用できるサービスです。 |
|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|------------------|---|

| | | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | | | | |
|--|-------|--|------------------------|--|---------|-------------------------------|--------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|---------|---------------------------------------|---------|--------|---------|-------|-------|
| | | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | 3階アリーナ | 地下1階談話室 | | |
| | 09:00 | 卓球 9:00～12:00 | | | | | | | | | | | | | | | 09:00 | | |
| | 10:00 | | ベースックヨガ 10:00～10:45 | | | 若返る ダイヤモンド体操 9:30～11:00 | | | | | | | | | | | | 10:00 | |
| | 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 | |
| | 12:00 | バドミントン 12:00～15:00 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 | | |
| | 13:00 | | | | | | | | 4/18休講 | | | | | | | | | 13:00 | |
| | 14:00 | | 寄り添い ストレッチ ⇒募集終了 | | | | 太極拳 ⇒募集終了 | はつらつ体操 ⇒募集終了 | ふれあいアリーナ 13:50～14:50 | | はつらつ体操 ⇒募集終了 | | | | | | | 14:00 | |
| | 15:00 | | 14:00～15:00 | | | 14:00～15:30 | 14:00～15:30 | | | | | | | | | | 15:00 | | |
| | 16:00 | DIME バスケットボール スクール ①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス | | DIME バスケットボール スクール ①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス ④中高生クラス ⑤一般クラス 第2、4、5火曜日 開催 | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| | 17:00 | | | | | | | MISPO 16:00～18:30 (月4回) | | 4/4休講 | 4/4休講 | Jr.サンロッカーズ (バスケットボール) ①低学年クラス ②高学年クラス ③中学生クラス ※最終週の体験は 無し | | | | | | | 17:00 |
| | 18:00 | | | | | | | | | MISPO 17:30～18:30 (月4回) | ブレイクダンス 17:10～18:00 (月3回) | | | | | | | | 18:00 |
| | 19:00 | | | | | | | | | | マスターズスイミング 18:30～19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| | 20:00 | | | | | | | | | | 4/11、25 開催 | | | 寄り添い ストレッチ ⇒募集終了 18:15～20:00 | | | | | 20:00 |

ひがし健康プラザ アリーナ&屋内プログラム(2024.4~)

スクールプログラム

一般プログラム

| プログラム | 対象・日時 | 内容 | 月謝 | 体験 |
|-------------------------------------|--|---|---------|--------------------|
| Jr.サンロッカーズ渋谷校 (バスケットボールスクール) | 小学校低学年クラス (金曜 16:30~17:30) | Bリーグチーム「渋谷サンロッカーズ」が指導する バスケット初心者・バスケット未経験者を対象にした バスケットボールスクール 年会費(¥12,000)・ウェア代(¥10,000)が 別途必要 | ¥7,200 | ○ 体験別途 ¥2000 |
| | 小学校高学年クラス (金曜 17:45~18:45) | | | |
| | 中学生クラス (金曜 19:00~18:30) | | | |
| DIME バスケットボールスクール (スキルアップコース) | 幼児クラス (月曜 15:15~15:55) | 3×3プロバスケットチーム「東京DIME」が指導する バスケットボールスクール ドリブル、シュート、パス、ディフェンス、リバウンド、 全ての基礎を学べるスクール Tシャツ代含む年会費(¥5,000)が別途必要 | ¥7,200 | ○ 1回無料 |
| | 小学校低学年クラス (月曜 16:00~17:20) | | | |
| | 小学校高学年クラス (月曜 17:20~18:50) | | | |
| DIME バスケットボールスクール (ベーシックコース) | 幼児クラス (火曜 15:30~16:10) | 3×3プロバスケットチーム「東京DIME」が指導するバス ケットボールスクール ドリブル、シュート、パス、ディフェンス、リバウンド、 全ての基礎を学べるスクール。初心者の方向け Tシャツ代含む年会費(¥5,000)が別途必要 ※第1、3火曜日は休講 ※19:30以降 TOKYO DIMEプロチームの練習を 見学可能 | ¥3,600 | ○ 1回無料 |
| | 小学校低学年クラス (火曜 16:20~17:40) | | | |
| | 小学校高学年クラス (火曜 17:40~19:10) | | | |
| | 中高生クラス (火曜 18:20~19:50) | | | |
| | 一般クラス (火曜 19:50~20:50) | | ¥2,200 | |
| MISPO | 小学校1~3年生 (水曜 16:00~18:30) (木曜 17:30~18:30) | 10種類の異なるスポーツを通して、豊富な運動体験を 楽しみながら仲間とともに成長していくプログラム 毎月4回開催 | ¥11,000 | ○ 1回無料 |
| ブレイクダンススクール | 小学生~高校生 (木曜 17:00~17:50) | 表現力・柔軟性・リズム感・運動神経・度胸を 身につけるスクール 毎月3回開催 | ¥5,400 | ○ 1回無料 |


| プログラム | 対象・日時 | 内容 | 費用 | 申込有無 |
|------------------------------|---|--|-----------------------|------|
| 寄り添いストレッチ教室 | 高校生以上 月曜日 14:00~15:00 金曜日 19:15~20:00 | 一人一人に寄り添い、理想の身体に近づける ストレッチプログラム 全10回のプログラムで事前申込制 | 全10回 ¥11,000 | ○ |
| 太極拳 | 区内在住65歳以上 水曜日 14:00~15:30 | 健康はつらつ運動講座 区内各所で実施しているため通いやすく、難易度も 易しめのため運動初心者の人におすすめの講座 | 無料 | ○ |
| はつらつ体操 | 水曜日 14:00~15:30 金曜日 14:00~15:30 | | 無料 | ○ |
| 若返るダイヤモンド体操 | 区内在住60歳以上 水曜日 9:30~11:00 | 座った体操、立った体操、エアロビクス、セラバンドを 使用した体操プログラム 転倒や認知症予防と口腔機能維持を目指す | 無料 | × |
| ふれあいアリーナ リズム体操&ストレッチ | 中学生以上 13:50~14:30 14:30~14:50 | 音楽に合わせて体を動かす40分間のリズム体操 20分間のストレッチ教室 | 無料 | × |
| 個人開放(卓球・パドミントン) | 小学生以上 月曜日 | 個人で利用できるプログラム 卓球(9:00~12:00) パドミントン(12:00~15:00) | 小中学生¥100 高校生以上¥400 | × |
| 美姿勢・美脚のための PWA方式アクアウォーキング | 高校生以上 木曜日 10:00~10:50 | 水中と陸上を組み合わせた美姿勢・美脚を目指す ウォーキングプログラム 全12回のプログラムで事前申込制 | 全12回 ¥22,600 | ○ |
| マスターズスイマー向け スクール | 50mを45秒以内 で 泳げる中学生以上 18:30~20:45 | 4月から行われるスクール。 マスターズ出場を目指す方や 記録を伸ばしたい方向けの水泳プログラムです。 第2、4木曜開催のプログラムで事前申込制 | ¥48,000 | ○ |

※スクール入会時および毎年4月に事務手数料1,000円がかかります

サブスク対象プログラム

トレーニングジム

| | | |
|---------|----------------------|---|
| ベーシックヨガ | 毎週月曜日 10:00~10:45 | 初心者の方でも安心してご参加できる 先着15名 初心者向けのヨガ教室 (サブスク会員:無料 一般:1回1,000円) |
|---------|----------------------|---|

| | | |
|-------------|--|---|
| パーソナルトレーニング | 身体の特化リスト2名による新たなセッション。 通う度に美が高まり理想の身体を手に入れさせます。 詳細・申込はこちらから→ |  |
|-------------|--|---|

お得なサブスクで何度でも「体験」！サブスク会員募集中！！

「定額」で「3施設共通利用可能」定額会員システム「プレスポしびや」

WEB入会はこちらから→



| | |
|-------------|---|
| ふれあいトレーニング室 | 毎週月曜・水曜・金曜・土曜 無料開放 13:00~16:45(1人様1日1時間) お電話・窓口にて事前申込 |
|-------------|---|