

**PLAY! SPORTS**  
**SHIBUTA** パートナース

スクール（月謝制）

サブスク対象プログラム  
一般：¥1,000

**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、猿樂トレーニングジムの  
定額で利用できるサービスです。

月曜日		
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00	卓球 9:00～12:00	
10:00		ベーシックヨガ 10:00～10:45
11:00		
12:00	バドミントン 12:00～15:00	
13:00		10/16開始
14:00		寄り添い ストレッチ ⇒募集終了
15:00		14:00～15:00
	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	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

火曜日		
	3階アリーナ	地下1階談話室

# ひがし健康プラザ アリーナ & 屋内プログラム(2023.10～)

## 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	○ 1回2,000円
	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)		¥9,000	
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2,000円
	小学校低学年クラス (月曜 16:00～17:20)			
	小学校低学年クラス (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2,000円
	小学校低学年クラス (火曜 16:20～17:40)			
	小学校低学年クラス (火曜 17:40～19:10)			
	中高生クラス (火曜 18:20～19:50)		¥2,200	
	一般クラス (火曜 19:50～20:50)			
ミズノマルチスポーツ	小学校1～3年生 (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	¥11,000	○ 1回2,000円
ブレイクダンススクール	小学生～高校生 (木曜 17:30～18:20)	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2,000円

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	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	○
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 13:30～14:30	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10回のプログラムで事前申込制	全10回 ¥19,000	○
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	×
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・バドミントン)	中学生以上 月曜日	個人で利用できるプログラム 卓球(9:00～12:00) バドミントン(12:00～15:00)	中学生¥100 高校生以上¥400	×

### ★おすすめイベント★

#### しびやロゲイニング2023

渋谷区全域にチェックポイントが記された地図をもとに、制限時間内にチームで得点を集めて競う。家族や友人とチームを組んで渋谷の景色や意外な発見を楽しみながら行うスポーツイベント  
[詳細・申込はこちらから→](#)



## サブスク対象プログラム

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)
---------	----------------------	---

## トレーニングジム

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。 <a href="#">詳細・申込はこちらから→</a>	
-------------	--	--

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

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース