

## 10月 ひがし健康プラザ スクール・プログラムスケジュール

**PLAT! SPORTS  
SHIRUTA パートナーズ**

●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）

# 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	プログラム	対象・日時	内 容	費用	申込有無
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)		¥7,200		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	○
	小学校高学年クラス (金曜 17:45~18:45)	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					
	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)	幼稚クラス (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	¥7,200		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	○
	小学校低学年クラス (月曜 16:00~17:20)	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	¥7,200	○ 1回2,000円					
	小学校低学年クラス (月曜 17:20~18:50)	Tシャツ代含む年会費(¥5,000)が別途必要							
DIME バスケットボールスクール (ベーシックコース)	幼稚クラス (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	¥3,600		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	○
	小学校低学年クラス (火曜 16:20~17:40)	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							
	小学校低学年クラス (火曜 17:40~19:10)	Tシャツ代含む年会費(¥5,000)が別途必要							
	中高生クラス (火曜 18:20~19:50)	※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							
	一般クラス (火曜 19:50~20:50)		¥2,200						
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	はつらつ体操	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	○
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					

※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

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

## ★おすすめイベント★

### しぶやロゲイニング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→](#)



## トレーニングジム

パーソナルトレーニング	身体のスペシャリスト2名による新たなセッション。 通常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「プレスポしぶや」

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 パートナーズ