

1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）

12/29(日)から1/3(金)まで年末年始のため休場



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、猿樂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	
09:00	卓球 9:00～12:00														09:00
10:00			ベーシックヨガ 10:00～10:45			若返る ダイヤモンド体操 9:30～10:30									10:00
11:00															
12:00															12:00
13:00	バドミントン 12:00～15:00	1/13 休講					1/23 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				14:00～15:30					15:00
16:00	DIME バスケットボール スクール	寄り添い ストレッチ 15:15～16:00													16:00
17:00	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		MISPO! 16:00～18:30 (月4回)		1/9 休講	1/30 休講	ブレイクダンス 17:10～18:00 (月3回)						17:00
18:00							MISPO! 17:30～18:30 (月4回)		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						18:00
19:00					1/8 休講				※最終週の体験は 無し						19:00
20:00			第2、4、5火曜日 開催						寄り添い ストレッチ 19:15～20:00						20:00