5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）

PLAY! SPORTS SHIBUTA パートナーズ

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
09:00	卓球 9:00～12:00					若返る ダイヤモンド体操 9:30～11:00								
10:00		ベーシックヨガ 10:00～10:45						5/2、30 のみ開催 PWA方式 アクアウォーキング 10:00～10:50						
11:00														
12:00	バドミントン 12:00～15:00													
13:00		5/6休講					5/16休講			5/3休講				
14:00		寄り添い ストレッチ ⇒募集終了 14:00～15:00			太極拳 ⇒募集終了 14:00～15:30	はつらつ体操 ⇒募集終了 14:00～15:30	ふれあいアリーナ 13:50～14:50			はつらつ体操 ⇒募集終了 14:00～15:30				
15:00		寄り添い ストレッチ 15:15～16:00												
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		MISPO 16:00～18:30 (月4回)			5/2、30	5/3休講					
17:00							5/2休講	ブレイクダンス 17:10～18:00 (月3回)						
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 ※最終週の体験は無し					
19:00					5/1休講			マスターズスイミング 18:30～19:00 5/9、23 開催		寄り添い ストレッチ 19:15～20:00				
20:00														