12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 SHIBUYA パートナーズ

スクール（月謝制）

事前応募制プログラム

当日参加型プログラム
サブスク：無料　一般：￥1,200

当日参加型
無料プログラム

アリーナ個人開放
大人：￥300　小中学生：￥100

サブスクとは・・
ひがし健康プラザ、代官山スポーツプラザ、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。　裏面に詳細と入会のQRコード有

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	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
09:00	卓球 9:00～12:00									
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		リハビリピラティス 10:00～10:45		
11:00		アドバンスヨガ 11:15～12:00								
12:00										
13:00	バドミントン 12:00～15:00						12/10 休講			
14:00		寄り添い ストレッチ 14:00～15:00					ふれあいアリーナ 13:45～14:45			
15:00		KAYA® ストレッチ 15:15～16:00	DIME Basketball School							
16:00	DIME Basketball School				MISPO! 16:00～18:30			12/24 休講		
17:00	①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス		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				MISPO! 17:30～18:30	ブレイクダンス 17:10～18:10	SUNROCKERS BASKETBALL ACADEMY (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			第2、4、5火曜日 開催							KAYA® ストレッチ 19:15～20:00
20:00										

12/29(火)
～
1/3(日)まで

年末年始のため休館

ひがし健康プラザ　アリーナ＆屋内プログラム（2026.12～）

通年スクールプログラム

プログラム	対象・日時	内　容	月謝	体験
SUNROCKERS BASKETBALL ACADEMY	小学校低学年クラス（金曜 16:30～17:30）	Bリーグチーム「東京サンロッカーズ」が指導するバスケ初心者・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・ウェア代が別途必要	¥8,000	○ 体験別途¥2,000
	小学校高学年クラス（金曜 17:45～18:45）			
	中学生クラス（金曜 19:00～20:30）		¥9,800	
DIME Basketball School（月曜コース）	幼児クラス（月曜 15:15～15:55）	3×3プロバスケチーム「TOKYO 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 入会金・ユニフォーム代が別途必要	¥7,600	○ 1回無料
	小学校低学年クラス（月曜 16:00～17:20）		¥8,000	
	小学校高学年クラス（月曜 17:20～18:50）			
DIME Basketball School（火曜コース）	幼児クラス（火曜 15:30～16:10）	3×3プロバスケチーム「TOKYO 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 入会金・ユニフォーム代が別途必要 ※第1、3火曜日は休講 ※19:50以降 プロチームの練習を見学可能	¥3,800	○ 1回無料
	小学校低学年クラス（火曜 16:20～17:40）		¥4,000	
	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）			
MISPO！	年長（水曜 16:15～17:00）（水曜 17:15～18:00）	野球、サッカー、バスケ、柔道、テニスなど10種のスポーツを通して、幼少年代に体験しておくべき「36の動き」を経験できるプログラム 入会金が別途必要	¥8,250	○ 1回無料
	小学1～3年生（水曜 16:00～17:00）（水曜 17:30～18:30）（木曜 17:30～18:30）		¥11,000	
ブレイクダンススクール	小学生～高校生（木曜 17:10～18:10）	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	¥6,000	○ 体験別途¥1,000

※スクール入会時および年度初めに保険料、事務手数料として1，000円がかかります。

一般プログラム

プログラム	対象・日時	内　容	費用	参加方法
寄り添いストレッチ	中学生以上 月曜日 14:00～15:00	渋谷発祥！KAYA® 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	¥21,000	WEB 事前申込抽選
《健康はつらつ運動講座》太極拳	区内在住65歳以上 水曜日 14:00～15:30	全身の筋肉をまんべんなく使うことができる運動	無料	WEB 往復はがき 事前申込抽選
《健康はつらつ運動講座》はつらつ体操	区内在住65歳以上 水曜日 14:00～15:30 区内在住65歳以上 金曜日 14:00～15:30	イスやマットに座り、リズムに合わせて全身運動や筋力トレーニングを行います		
《個人開放》卓球	小学生以上 月曜日 9:00～12:00	個人で利用できるプログラム 道具はご持参ください、貸出はありません	小中学生¥100 大人¥300	当日
《個人開放》バドミントン	小学生以上 月曜日 12:00～15:00			
ふれあいアリーナ リズム体操＆ストレッチ	中学生以上 木曜日 13:45～14:25 14:25～14:45	音楽に合わせて体を動かす 40分間のリズム体操と20分間のストレッチ	無料	当日 先着50名
若返るダイヤモンド体操	区内在住60歳以上 水曜日 9:30～10:30	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	当日 先着20名

★おすすめイベント★

1/24(日)開催！！ しぶやロゲイニング2027	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→

年末年始のため12/29(火)～1/3(日)まで休館となります。

サブスク対象プログラム※サブスク会員は優先受付・参加費無料!!!

ベーシックヨガ	月曜日　10:00～10:45	中学生以上 先着18名	運動前後の身体のメンテナンスにも。 初心者の方でも安心なヨガ教室。 ヨガマットが必要、レンタル有。 （参加費：1,200円　ヨガマット：200円）
アドバンスヨガ	月曜日 11:15～12:00	中学生以上 先着18名	脂肪燃焼や爽快感を味わいたい方に おすすめなヨガ教室。 ヨガマットが必要、レンタル有。 （参加費：1,200円　ヨガマット：200円）
KAYA®ストレッチ	月曜日 15:15～16:00 金曜日 19:15～20:00	中学生以上 先着15名	渋谷発祥！どこにもないまったく新しいストレッチメソッド。 ヨガマットが必要、レンタル有。 （参加費：1,200円　ヨガマット：200円）
リハビピラティス	木曜日 10:00～10:45	中学生以上 先着12名	呼吸に合わせて身体を動かし、 体幹を整える関節に優しいピラティス。 ヨガマットが必要、レンタル有。 （参加費：1,200円　ヨガマット：200円）

「定額」で「3施設利用可能」 お得なサブスク会員募集中！！！

（月額：6,000円　中高生、高齢者、障がい者：3,800円）

※初月のみ事務手数料1,000円がかかります。

詳細・入会はこちらから→

トレーニングジム

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・窓口にて事前予約優先制
パーソナルトレーニング	身体のスペシャリスト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られます。 WEBで完全予約制
シンヤ幸三のパーソナルレッスン	渋谷区認定ダイヤモンド体操の考案者による特別レッスン 健康づくり、ダイエット、筋力アップを丁寧にサポート （参加費：一般4,000円　サブスク会員1,000円） お電話・窓口にて事前予約制

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

教室の詳細、お申込みなど
ホームページをご覧ください。 →

★お問合せ先★
ひがし健康プラザ
渋谷区東3-14-13
☎03-5466-2291
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7610-1