

7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）



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：¥1,000

当日参加型プログラム
大人：¥300 小中学生：¥100

当日参加型
無料プログラム

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	
	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		リカバリーヨガ 11:15～12:00
12:00	バドミントン 12:00～15:00	7/20 休講
13:00		寄り添い ストレッチ 14:00～15:00
14:00		KAYA® ストレッチ 15:15～16:00
15:00	DIME バスケットボール スクール	7/20 休講
16:00		①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

	火曜日	
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00	DIME バスケットボール スクール	
17:00		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
18:00		
19:00		
20:00		

海の日限定イベント
7/20 開催
一般：¥500
サブスク：無料

	水曜日	
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00		
10:00		若返る ダイヤモンド体操 9:30～10:30
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00	MISPO! 16:00～18:30	
19:00		
20:00		

	木曜日	
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00		
10:00		リハビリダンス 10:00～10:45
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

	金曜日	
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

	土曜日	
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

	日曜日	
	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

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

KAYA®
ストレッチ
19:15～20:00

ひがし健康プラザ アリーナ & 屋内プログラム(2026.7~)

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
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・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)			
DIME Basketball School (月曜コース)	幼児クラス (月曜 15:15~15:55)	3×3プロバスケットチーム「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)			
	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プロバスケットチーム「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)			
	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)			
	小学生~高校生 (木曜 17:10~18:10)			
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

6月から**新プログラム**が追加!
初心者の方でもお気軽に
ご参加ください。

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	初心者の方でも安心して参加できる ヨガ教室。 ヨガマットが必要、レンタル有。 (参加費:1,000円 ヨガマット:200円)
《海の日 特別プログラム》 リカバリーヨガ	7/20 月曜日 11:15~12:00	中学生以上 先着18名	呼吸に合わせて無理なく身体を動かし、 柔軟性向上やリフレッシュを目指します。 ヨガマットが必要、レンタル有。 (参加費:500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:1,000円 ヨガマット:200円)
リハブピラティス	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:1,000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:5,500円 中高生、高齢者、障がい者:3,300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>