9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

3階アリーナ	地下1階談話室
卓球 9:00～12:00	ベーシックヨガ 10:00～10:45
9/16 無料公開日	9/9 休講
バドミントン 12:00～15:00	9/9 休講
9/16 無料公開日	寄り添いストレッチ ⇒募集終了 14:00～15:00
	寄り添いストレッチ 15:15～16:00
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	9/9 休講

火曜日

3階アリーナ	地下1階談話室
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	

水曜日

3階アリーナ	地下1階談話室
	若返るダイヤモンド体操 9:30～11:00
	9/4 休講
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
MISPO 16:00～18:30 (月4回)	

木曜日

3階アリーナ	地下1階談話室
	9/19のみ開催 PWA方式 アクアウォーキング 10:00～10:50
9/12 休講	
ふれあいアリーナ 13:50～14:50	
MISPO 17:30～18:30 (月4回)	9/26 休講
	ブレイクダンス 17:10～18:00 (月3回)

金曜日

3階アリーナ	地下1階談話室
	9/6 休講
	はつらつ体操 ⇒募集終了 14:00～15:30
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	寄り添いストレッチ 19:15～20:00

土曜日

3階アリーナ	地下1階談話室

日曜日

3階アリーナ	地下1階談話室