

●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）
※R7.7月～料金改定のお知らせ 当日参加型プログラム一般：￥400円→￥300円

PLAT! 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 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・・ 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。 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		12/29(月) ～ 1/3(土)まで	
3階アリーナ 卓球 9:00～12:00	地下1階談話室 ベーシックヨガ 10:00～10:45	3階アリーナ 地下1階談話室	3階アリーナ 若返る ダイヤモンド体操 9:30～10:30 12/17、24	3階アリーナ 地下1階談話室 12/11のみ開催 美尻 アクアウォーキング 10:00～11:00	3階アリーナ 地下1階談話室		09:00
12:00 バドミントン 12:00～15:00	12/15、22 休講		12/24 休講	12/11 休講		10:00	
14:00 寄り添い ストレッチ ⇒募集終了	14:00～15:00 KAYA® ストレッチ 15:15～16:00	DIME バスケットボール スクール	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 13:45～14:45	12/26 休講	11:00
15:00 DIME バスケットボール スクール	15:15～16:00	DIME バスケットボール スクール	MISPO! 16:00～18:30	MISPO! 17:30～18:30	12/25 休講	はつらつ体操 ⇒募集終了 14:00～15:30	12:00
16:00 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	12/24 休講	12/25 休講	ブレイクダンス 17:10～18:00	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	13:00
17:00 ①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス						KAYA® ストレッチ 19:15～20:00	14:00
18:00 ①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス							15:00
19:00 ①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス							16:00
20:00 ①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス		第2、4、5火曜日 開催					17:00

ひがし健康プラザ アリーナ&屋内プログラム(2025.12~)

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
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	¥7,200	○ 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)	年会費・ウェア代が別途必要	¥9,000	
DIME Basketball School (月曜コース)	幼稚クラス (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	¥7,200	○ 1回無料
	小学校低学年クラス (月曜 16:00~17:20)	ドリブル、シュート、バス、ディフェンス、リバウンド、全ての基礎を学ぶるスクール		
	小学校高学年クラス (月曜 17:20~18:50)	Tシャツ代含む年会費が別途必要		
DIME Basketball School (火曜コース)	幼稚クラス (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	¥3,600	○ 1回無料
	小学校低学年クラス (火曜 16:20~17:40)	ドリブル、シュート、バス、ディフェンス、リバウンド、全ての基礎を学ぶるスクール		
	小学校高学年クラス (火曜 17:40~19:10)	Tシャツ代含む年会費が別途必要		
	中高生クラス (火曜 18:20~19:50)	※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		
MISPO !	年長 (水曜 16:15~17:00) (木曜 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	¥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)	入会金が別途必要	¥11,000	
ブレイクダンススクール	小学生~高校生 (木曜 17:10~18:00)	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	¥5,400	○ 体験別途 ¥1,000

※スクール入会時および毎年4月に事務手数料1,000円がかかります。

サブスク対象プログラム※サブスク会員は参加費無料!!!

ベーシックヨガ	月曜日 10:00~10:45	中学生以上 先着17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)
KAYA®ストレッチ	月曜日 15:15~16:00 金曜日 19:15~20:00	高校生以上 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)

PLAY! SPORTS SHIBUYA パトナーズ

※R7.7月～料金改定のお知らせ
《個人開放》:大人¥400円→¥300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→



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	高校生以上 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	¥19,000	WEB 事前申込抽選
はじめてでも安心！ 美尻アクアオーキング	高校生以上 木曜日 10:00~11:00	水中と陸上を組み合わせた美姿勢・美脚を目指すウォーキングプログラム全10回	¥19,000	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		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	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

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2名による新たなセッション。 通常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

年末年始により12/29(月)～1/3(土)まで休場日となります。

「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→



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>