

●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）

●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 パートナース

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の
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

[illegible]

ひがし健康プラザ アリーナ&屋内プログラム(2026.2～)

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 | ¥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) | | ¥9,000 | |
| 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、 全ての基礎を学ぶスクール | ¥7,200 | ○ 1回無料 |
| | 小学校低学年クラス (月曜 16:00～17:20) | | | |
| | 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、 全ての基礎を学ぶスクール | ¥3,600 | ○ 1回無料 |
| | 小学校低学年クラス (火曜 16:20～17:40) | | | |
| | 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、バスケット、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) | | ¥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。

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 | 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) |

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 | ¥19,000 | WEB 事前申込 抽選 |
| はじめてでも安心！ 美尻アクアウォーキング | 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 | 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 |

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 SHEBUIYA パートナーズ

「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>