

2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）

PLAT! SPORTS
SHIBUTA パートナー

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

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)	BL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)	年会費・ウェア代が別途必要		¥9,000
	中学生クラス (金曜 19:00~20:30)	年会費・ウェア代が別途必要		¥2,000
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、全ての基礎を学ぶスクール		
	小学校高学年クラス (月曜 17:20~18:50)	入会金・ユニフォーム代が別途必要		
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	¥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、全ての基礎を学ぶスクール		
	小学校高学年クラス (火曜 17:40~19:10)	入会金・ユニフォーム代が別途必要		
	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) (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	¥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)

PLAY! SPORTS SHIBUYA 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。 →



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		
《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	無料 事前申込 抽選
《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	当日
《個人開放》 バドミントン	小学生以上 月曜日 12:00~15:00		大人 ¥300	
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 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

★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>