11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		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	3階アリーナ	地下1階談話室	3階アリーナ	地下1階談話室	3階アリーナ	地下1階談話室	3階アリーナ	地下1階談話室	3階アリーナ	地下1階談話室	3階アリーナ	地下1階談話室	3階アリーナ	地下1階談話室	
09:00	卓球 9:00～12:00					若返る ダイヤモンド体操 9:30～10:30		PWA方式 アクアウォーキング 10:00～10:50							09:00
10:00		ベーシックヨガ 10:00～10:45						10/31 ～ 11/28まで 開催場所 2F 多目的室							10:00
11:00															11:00
12:00															12:00
13:00	バドミントン 12:00～15:00						11/14 休講			11/29 休講					13:00
14:00		寄り添い ストレッチ ⇒募集終了 14:00～15:00			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 13:50～14:50			はつらつ体操 ⇒募集終了 14:00～15:30					14:00
15:00	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	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 ④中高生クラス ⑤一般クラス 第2、4、5火曜日 開催												15:00
16:00					MISPO 16:00～18:30 (月4回)										16:00
17:00							MISPO 17:30～18:30 (月4回)	11/28 休講 ブレイクダンス 17:10～18:00 (月3回)							17:00
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 ※最終週の体験は 無し						18:00
19:00										寄り添い ストレッチ 19:15～20:00					19:00
20:00															20:00