

ひがし健康プラザ アリーナ & 屋内プログラム(2024.8~)

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・バスケ未経験者を対象にした バスケットボールスクール 年会費(¥12,000)・ウェア代(¥10,000)が 別途必要	¥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)			
DIME バスケットボールスクール (スキルアップコース)	幼児クラス (月曜 15:15~15:55)	3×3プロバスケットチーム「東京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、 全ての基礎を学べるスクール Tシャツ代含む年会費(¥5,000)が別途必要	¥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 バスケットボールスクール (ベーシックコース)	幼児クラス (火曜 15:30~16:10)	3×3プロバスケットチーム「東京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、 全ての基礎を学べるスクール。初心者の方向け Tシャツ代含む年会費(¥5,000)が別途必要 ※第1、3火曜日は休講 ※19:50以降 TOKYO DIMEプロチームの練習を 見学可能	¥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)			
	一般クラス (火曜 19:50~20:50)		¥2,200	
MISPO	小学校1~3年生 (水曜 16:00~17:00) (木曜 17:30~18:30)	10種類の異なるスポーツを通して、豊富な運動体験を 楽しみながら仲間とともに成長していくプログラム 毎月4回開催	¥11,000	○ 1回無料
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	○ 1回無料

※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

ベーシックヨガ	月曜日 10:00~10:45	先着15名	初心者の方でも安心してご参加できる 初心者向けのヨガ教室 (サブスク会員:無料 一般:1回1,000円)
寄り添いストレッチ	月曜日 15:15~16:00 金曜日 19:15~20:00	先着15名	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 (サブスク会員:無料 一般:1回1,000円)

お得なサブスクで何度でも「体験」！サブスク会員募集中！！
「定額」で「3施設共通利用可能」定額会員システム「プレスポしゅば」

WEB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	申込有無
寄り添いストレッチ	高校生以上 月曜日 14:00~15:00	全10回のプログラムで事前申込制 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 当日参加型	全10回 ¥11,000	○
	月曜日 15:15~16:00 金曜日 19:15~20:00		一回 ¥1,000	×
太極拳	区内在住65歳以上 水曜日 14:00~15:30	健康はつらつ運動講座 区内各所で実施しているため通いやすく、難易度も 易しめのため運動初心者の人におすすめの講座	無料	○
はつらつ体操	水曜日 14:00~15:30 金曜日 14:00~15:30		無料	○
若返るダイヤモンド体操	区内在住60歳以上 水曜日 9:30~11:00	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	×
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 13:50~14:30 14:30~14:50	音楽に合わせて体を動かす40分間のリズム体操 20分間のストレッチ教室	無料	×
個人開放(卓球・バドミントン)	小学生以上 月曜日	個人で利用できるプログラム 卓球(9:00~12:00) バドミントン(12:00~15:00)	小中学生¥100 高校生以上¥400	×
美姿勢・美脚のための PWA方式アクアウォーキング	高校生以上 水曜日 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12回のプログラムで事前申込制	全12回 ¥22,600	○

トレーニングジム

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。 詳細は1F管理事務室までお申し付けください。
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・窓口にて事前申込