7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

	3階アリーナ	地下1階談話室
09:00	卓球 9:00～12:00	
10:00		ベーシックヨガ 10:00～10:45
11:00		
12:00	バドミントン 12:00～15:00	
13:00		
14:00		寄り添いストレッチ ⇒募集終了 14:00～15:00
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
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		

火曜日

	3階アリーナ	地下1階談話室
	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	

水曜日

	3階アリーナ	地下1階談話室
		若返るダイヤモンド体操 9:30～11:00
	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
	MISPO 16:00～18:30 (月4回)	
	7/31 休講	

木曜日

	3階アリーナ	地下1階談話室
		7/18のみ開催 PWA方式 アクアウォーキング 10:00～10:50
	7/11 休講	
	ふれあいアリーナ 13:50～14:50	
	MISPO 17:30～18:30 (月4回)	7/25 休講
		ブレイクダンス 17:10～18:00 (月3回)
		マスターズスイミング 18:30～19:00
		7/11、25 開催

金曜日

	3階アリーナ	地下1階談話室
		はつらつ体操 ⇒募集終了 14:00～15:30
	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	寄り添いストレッチ 19:15～20:00

土曜日

3階アリーナ	地下1階談話室

日曜日

3階アリーナ	地下1階談話室