

5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）



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・・・
ひがし健康プラザ、代官山スポーツプラザ、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

	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													09:00
10:00		ベーシックヨガ 10:00～10:45												10:00
11:00		5/4 休講												11:00
12:00	バドミントン 12:00～15:00													12:00
13:00		5/4 休講					5/7、21 休講							13:00
14:00		寄り添い ストレッチ ⇒募集終了					ふれあいアリーナ 13:45～14:45							14:00
15:00		KAYA® ストレッチ 15:15～16:00												15:00
16:00	DIME バスケットボール スクール		DIME バスケットボール スクール											16:00
17:00		①幼児クラス ②低学年クラス ③高学年クラス			MISPO! 16:00～18:30		5/7 休講		5/7 休講					
18:00							MISPO! 17:30～18:30			Jr.サンロッカーズ (バスケットボール)				18:00
19:00	5/4 休講				5/6 休講					①低学年クラス ②高学年クラス ③中学生クラス				19:00
20:00										KAYA® ストレッチ 19:15～20:00				20:00

第2、4、5火曜日
開催

ひがし健康プラザ アリーナ & 屋内プログラム(2026.5~)

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	¥8,000	○ 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 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、 全ての基礎を学べるスクール	¥7,600	○ 1回無料
	小学校低学年クラス (月曜 16:00~17:20)		¥8,000	
	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、 全ての基礎を学べるスクール	¥3,800	○ 1回無料
	小学校低学年クラス (火曜 16:20~17:40)		¥4,000	
	小学校高学年クラス (火曜 17:40~19:10)			
	中学生クラス (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、幼少時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	
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	¥6,000	○ 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18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)

PLAYVSPORTS 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→



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	¥21,000	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	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	当日
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>

教室の詳細、お申込みなど

ホームページをご覧ください。→

