

がやがや館 運動室 プログラム 《令和6年 2月》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始（12/28～1/4）

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
30		9:30-9:45 ストレッチ（無料）				9:30-9:45 筋トレ（無料）		30
10:00	受付 9:00-10:10 10:15-11:00 かんたんエアロ 太田（佳）	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 コアコンディショニング 田中	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	受付 9:00-10:10 10:15-11:00 かんたんエアロ IPPEI	受付 9:00-9:40 9:45-10:45 ピラティス 箕輪	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 ※2つの教室を ローテーションで 実施します！	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 パワーUPスリム 黒澤	10:00
30					★事前申込 11:00-12:30 体質改善プログラム 《2・3月の内容》 ～体の機能を 引き出す～ 平出 500円/回			11:00
11:00	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田（佳）	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 パワーUPスリム 朝比奈	受付 10:30-11:15 11:30-12:30 太極拳 松島	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 体操&ストレッチ 田中		受付 10:15-11:00 11:15-12:15 サルサエクササイズ 堤	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 ボディアート トレーニング YURI	11:00
30								12:00
12:00								12:00
30								13:00
13:00	12:45～13:15は運動環境整備の為、休室とさせていただきます。（運動室利用中止）							13:00
30			★事前申込 13:45-14:30 フラダンスエクササイズ 桜井 400円/回 2/7・14・21・28					14:00
14:00	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 楽しく動くヨガ 下川原	受付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンパゴールド IPPEI		受付 13:00-13:55 14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田（佳）	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 セルフケアストレッチ さやか	受付 13:00-13:40 13:45-14:30 かんたんエアロ 鉢嶺	受付 13:00-13:40 13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	14:00
30			★事前申込 14:35-15:35 フラダンス《振付クラス》 桜井 600円/回 2/7・14・21・28					15:00
15:00	受付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ 中橋	★事前申込 15:45-16:45 日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸 1,000円/回 （施設使用料込） 2/6・13・20・27		受付 14:15-15:00 15:15-16:15 ストレッチヨガ さやか	受付 14:15-15:00 15:15-16:15 カーディオF キックボクシング 高橋	2/3 週末リセットヨガ 太田（良） 2/10 リンパストレッチ 堤 2/17 週末リセットヨガ 太田（良） 2/24 リンパストレッチ 堤		15:00
30								16:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00		夜トレ 18:00～22:00		夜トレ 18:00～22:00				18:00
22:00								22:00

【プログラム参加の方へお願い】

- 当日、3F受付にて申し込みが必要です。受付時間内に受付をお済ませください。
- 安全におこなっていただくため、途中参加・途中退場はご遠慮ください。
- 大きな声での会話はお控えください。
- スタッフやインストラクターからの案内や説明等を必ずお守りください。

《In Body測定実施中（¥500/回）》

運動室営業時間のみ測定可能です。
時間によってはご案内時にお待たせしてしまう場合がございます。
時間に余裕を持ってお越しください。

	・運動室利用 ・夜トレ利用	1プログラム
区民(大人)	400円	200円
区民(高齢者・障がい者)	200円	200円
区外	600円	200円

- ◆事前申込のプログラムは各プログラム料金＋運動室利用料が必要です。
- ◆「夜トレ」は個人での夜間の運動室利用となります。
- ◆都合により、プログラム内容・担当者を変更する場合がございます。

★★★2月の休館日は2月18日(日)です★★★

(注)運動室利用回数券(100円・200円)はプログラム料金としてご使用いただけません。

【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908

