

がやがや館 運動室 プログラム 《令和6年3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）		9:45-10:00 ストレッチ（無料）	受付 9:00-9:40	9:30-9:45 筋トレ（無料）		30
10:00	受付 9:00-10:10	受付 9:00-9:55	受付 9:00-9:55	受付 9:00-10:10	9:45-10:45 ピラティス 箕輪	受付 9:00-9:55	受付 9:00-9:55	10:00
30	10:15-11:00 かんたんエアロ 太田（佳）	10:00-11:00 コアコンディショニング 田中	10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	10:15-11:00 かんたんエアロ IPPEI		10:00-11:00 ※2つの教室を ローテーションで 実施します！	10:00-11:00 パワーUPスリム 黒澤	30
11:00	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00		受付 10:15-11:00	★事前申込	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00	11:00
30	11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田（佳）	11:15-12:15 パワーUPスリム 朝比奈	受付 10:30-11:15	11:15-12:15 体操&ストレッチ 田中	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	11:15-12:15 サルサエクササイズ 堤	11:15-12:15 ボディアート トレーニング YURI	30
12:00								12:00
30								30
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					30
14:00	受付 13:00-13:55	受付 13:00-14:10	13:45-14:30 フラダンスエクササイズ 桜井 400円/回 3/6・13・20・27	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:40	受付 13:00-13:40	14:00
30	14:00-15:00 楽しく動くヨガ 下川原	14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	★事前申込	14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田（佳）	14:00-15:00 セルフケアストレッチ さやか	13:45-14:30 かんたんエアロ 鉢嶺	13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	30
15:00	受付 14:15-15:00		14:35-15:35 フラダンス《振付クラス》 桜井 600円/回 3/6・13・20・27	受付 14:15-15:00	受付 14:15-15:00			15:00
30	15:15-16:00 中級エアロ 中橋	★事前申込		15:15-16:15 ストレッチヨガ さやか	15:15-16:15 カーディオF キックボクシング 高橋	3/2 リンバストレッチ 堤		30
16:00		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） 3/5・12・19・26				3/9 週末リセットヨガ 太田（良）		16:00
17:00						3/16 リンバストレッチ 堤		17:00
18:00						3/23 週末リセットヨガ 太田（良）		18:00
30						3/30 リンバストレッチ 堤		30
22:00		夜トレ 18:00～22:00		夜トレ 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。

★★★3月の休館日は3月17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

