

がやがや館 運動室 プログラム 《令和2年 8月》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

◆通常の内容よりも運動強度を抑えて実施します。

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
30			要付 9:00-9:25 9:30-10:30 足腰元気体操 加藤		要付 9:00-9:25 9:30-10:30 ピラティス 箕輪			30
10:00	要付 9:00-10:10 10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	要付 9:00-9:40 9:45-10:45 コアコンディショニング 田中	要付 10:00-10:45 11:00-11:45 ダンスエアロ 加藤	要付 9:00-9:55 10:00-10:45 かんたんエアロ 鉢嶺		要付 9:00-9:55 10:00-11:00 週末リセットヨガ 高田	要付 9:00-9:55 10:00-11:00 パワーUPスリム 黒澤	10:00
30			★事前申込 12:15~13:15 フラダンス 桜井	要付 10:15-11:00 11:15-12:15 体幹エクササイズ 平出	★事前申込 11:00-12:30 体質改善プログラム 《7~9月の内容》 健康度アップ・ 血流改善ストレッチ 平出		要付 10:30-11:15 11:30-12:30 ポディーアート トレーニング 染谷	30
11:00	要付 10:30-11:15 11:30-12:30 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	要付 10:15-11:00 11:15-12:15 パワーUPスリム 谷岡	★事前申込 12:15~13:15 フラダンス 桜井					11:00
30			8/5・19・26					30
12:00								12:00
12:45~13:15は衛生管理徹底の為、休室とさせていただきます。(運動室利用中止)								
13:00	要付 13:00-13:40 13:45-14:45 ヨガ 下川原	要付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 太極拳 松島	要付 13:00-13:40 13:45-14:45 さわやか健康リズム 太田	要付 13:00-13:40 13:45-14:45 ゆったりヨガ 織居	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 トータルボディバランス 佳代	要付 13:00-13:40 13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	13:00
14:00								14:00
30								30
15:00	要付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ 谷岡	★事前申込 15:45-16:45 日舞エクササイズ 藤間蘇丸 1,000円/回 (施設使用料込) 8/4・11・18・25	要付 14:30-15:15 15:30-16:30 サルサ エクササイズ 堤	要付 14:15-15:00 15:15-16:15 ストレッチヨガ 横山	要付 14:15-15:00 15:15-16:15 キックシェイプ 高橋			15:00
30								30
16:00								16:00
<<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。 ご理解の上、時間に余裕を持ってお越しください。								
17:00								17:00
18:00		18:00~22:00 夜トレ		18:00~22:00 夜トレ				18:00
22:00								22:00

【プログラム参加時のお願い】

- プログラム中もマスクの着用をお願いします。
(タオル、ネックゲイター等での代用可)
- 他の利用者や施設スタッフ等との距離(1~2m)確保をお願いいたします。
- 向かい合っただのお話や大きな声での会話はお控えください。
- 運動ができる服装でお越しください。
(更衣室の利用人数、使用ロッカーを制限しております。)
- 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。

◇◇◇◇◇

【利用制限事項】

- 営業時間 9:00~12:45、13:15~17:00
※12:45~13:15の間は利用を中止し、マシン等の除菌作業や運動環境の整備を行います。
- プログラム参加定員は15名とさせていただきます。
- 当面の間、無料プログラムは中止とさせていただきます。
- シャワールームの利用中止、あわせて一部備品の利用を制限または中止しています。

◇◇◇◇◇

【取り組みとお願い】

- プログラム間の空き時間を30分以上設け、清掃や消毒、点検等を実施します。
- ソーシャルディスタンス確保のため、プログラム参加人数を縮小しております。
- 内容や強度、時間の変更、中止しているプログラムがございます。

	・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1回500円+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。
- ◆今年度より太極拳はプログラム料金となります。

★★★8月の休館日は8月16日(日)です★★★

皆様が安心してご利用いただけるよう、
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

(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

