

がやがや館 運動室 プログラム 《令和3年 11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。

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00								9:00
30			受付 9:00-9:25		受付 9:00-9:40			30
10:00		受付 9:00-9:40	9:30-10:30 足腰元気体操 加藤	受付 9:00-9:55	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	受付 9:00-10:10	9:45-10:45 コアコンディショニング 田中		10:00-10:45 かんたんエアロ 鉢嶺		10:00-11:00 週末リセットヨガ 高田	10:00-11:00 パワーUPスリム 黒澤	30
11:00			受付 10:00-10:45		★事前申込			11:00
30	受付 10:30-11:15	受付 10:15-11:00	11:00-11:45 ダンスエアロ 加藤	受付 10:15-11:00	11:15-12:45 ★事前申込 体質改善プログラム 《10・11月の内容》 肩こり解消 エクササイズ 平出	受付 10:30-11:15	受付 10:30-11:15	30
12:00	10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	11:15-12:15 パワーUPスリム 朝比奈	11:00-11:45 ダンスエアロ 加藤	11:15-12:15 体幹エクササイズ 平出	11:15-12:45 ★事前申込 体質改善プログラム 《10・11月の内容》 肩こり解消 エクササイズ 平出	11:30-12:30 サルサエクササイズ 堤	11:30-12:30 ボディアート トレーニング 染谷	12:00
	11:30-12:30 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田		★事前申込 1部12:05-12:50 2部12:55-13:40 フラダンス 桜井 11/10・17・24			11/13・20・27		
13:00	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
14:00	受付 13:00-13:40			受付 13:00-13:40	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:40	14:00
30	13:45-14:45 ヨガ 下川原	受付 13:00-14:10	受付 13:15-13:55	13:45-14:45 さわやか健康リズム 太田	14:00-15:00 ゆったりヨガ さやか	14:00-15:00 トータルボディバランス 佳代	13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	30
15:00		14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	14:00-15:00 太極拳 松島					15:00
30	受付 14:15-15:00			受付 14:15-15:00	受付 14:30-15:15			30
16:00	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) 11/2・9・16・23		15:15-16:15 ストレッチヨガ 横山	15:30-16:30 キックシェイプ 高橋			16:00
17:00	《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
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(鼻と口を覆えるもの)
- 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。
- 向かい合っただけ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25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。
フラダンスは45分間、1回400円+運動室利用料となります。
2部制でおこないます。

◆「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。
★★★11月の休館日は11月21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。

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。

【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908

