

# がやがや館 運動室 プログラム 《令和4年 12月》

◆通常の内容よりも運動強度を抑えて実施します。

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
30					受付 9:00-9:40			30
10:00	受付 9:00-10:10 10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	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 鉢嶺	9:45-10:45 ピラティス 箕輪	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 週末リセットヨガ 太田(良)	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 《12・1月の内容》 冷えの予防・解消 平出	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 ※2つの教室を ローテーションで 実施します!	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
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	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 パワーUPスリム 朝比奈	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 太極拳 松島	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 体幹エクササイズ 平出				11:00
30								30
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)							12:00
13:00			★事前申込 13:45-14:45 フラダンス 桜井 12/7・14・21	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田	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 13:45-14:45 エアロサーキット 佳代	受付 13:00-13:40 13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	13:00
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 ズンバゴールド IPPEI						14:00
30								30
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) 12月はお休みです	受付 14:15-15:00 15:15-16:15 サルサエクササイズ 堤	受付 14:15-15:00 15:15-16:15 ストレッチヨガ 佳代	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			15:00
30								30
16:00						12/3 サルサエクササイズ 堤 12/10 バランスUPウォーキング 田中 12/17 サルサエクササイズ 堤 12/24 バランスUPウォーキング 田中		16:00
17:00								17:00
18:00					《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。			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】

- 当日3F受付にて参加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。
- プログラム中もマスクの着用をお願いいたします。
- 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。
- なるべく運動ができる服装、少ないお荷物でお越しください。(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。
- 当面の間、無料プログラムは中止とさせていただきます。
- 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】

- 換気のため窓を開けております。  
冷暖房が効きにくくなっておりますのでご自身で体温調整をお願いします。
- ソーシャルディスタンス確保のため、一部利用制限させていただきます。
- 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。

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。

	・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。  
※10月より土曜AM②の教室は2つの教室をローテーションにて実施することとなりました。

★★★12月の休館日は12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

