

がやがや館 運動室 プログラム 《令和5年 12月》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始（12/28～1/4）

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | 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） | |
| 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 |
| 10:30 | 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 高久 | | 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 |
| 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 |
| 11:30 | 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 11:30-12:30 太極拳 松島 | 11:15-12:15 体操&ストレッチ 田中 NEW | 11:00-12:30 体質改善プログラム 《12・1月の内容》 ～リンパを流す～ | 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 12/10はお休み YURI |
| 12:00 | | | | | 平出 500円/回 | | |
| 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） | | | | | | |
| 14:00 | | | ★事前申込 | | | | |
| 14:30 | | | 13:45-14:30 フラダンスエクササイズ 桜井 | | | 受付 13:00-13:40 | 受付 13:00-13:40 |
| 15:00 | 受付 13:00-13:55 | 受付 13:00-14:10 | 400円/回 12/6・13・27 | 受付 13:00-13:55 | 受付 13:00-13:55 | 13:45-14:30 チャレンジステップ 高久 | 13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤 |
| 15:30 | 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 | | |
| 16:00 | 受付 14:15-15:00 | | 14:35-15:35 フラダンス《振付クラス》 桜井 | 受付 14:15-15:00 | 受付 14:15-15:00 | 12/2 リンパストレッチ 堤 12/9 週末リセットヨガ 太田（良） 12/16 リンパストレッチ 堤 12/23 週末リセットヨガ 太田（良） | |
| 16:30 | 15:15-16:00 中級エアロ 中橋 | ★事前申込 | 600円/回 12/6・13・27 | 15:15-16:15 ストレッチヨガ 佳代 | 15:15-16:15 カーディオF キックボクシング 高橋 | | |
| 17:00 | | 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） 12/5・12・19 | | | | | |
| 18:00 | | 夜トレ 18:00～22:00 | | 夜トレ 18:00～22:00 | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

◆運動室利用時のマスク着用は任意です。（プログラム時も含む）

【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。
- 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。
- 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、運動環境の整備を行います。

◇◇◇◇◇

【取り組みとお願い】

- 利用制限は少しずつ緩和しておりますが引き続き各自対策と周囲の方が快適に過ごせるようご配慮をお願いいたします。

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。

《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。

- ◆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。
- ※4月より土曜AM①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17日（日）と28（木）～31（日）★★

| | ・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 |

(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

