

がやがや館 運動室 プログラム 《令和6年7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							
30		9:30-9:45 ストレッチ (無料)				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	受付 9:00-9:40	受付 9:00-9:55	受付 9:00-9:40
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	9:45-10:45 ピラティス 箕輪	10:00-11:00 ※2つの教室を ローテーションで 実施します！	9:45-10:45 ピラティス 葉養
11:00	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00	受付 10:30-11:15	受付 10:15-11:00	受付 10:00-10:45	受付 10:15-11:00	受付 10:00-10:45
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	11:30-12:30 太極拳 松島	11:15-12:15 体操&ストレッチ 田中	11:00-12:00 やさしい太極拳 松島	11:15-12:15 サルサエクササイズ 堤	11:00-12:00 パワーUPスリム 黒澤
12:00							
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)						
30			★事前申込				
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・10・17・24	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:40	受付 13:00-13:40
30	14:00-15:00 楽しく動くヨガ 下川原	14:15-15:00 ズンパゴールド 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	13:45-14:45 貯筋トレーニング 毛塚	13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤
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・10・17・24	受付 14:15-15:00	受付 14:15-15:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 7/6 リンパストレッチ 堤 7/13 週末リセットヨガ 太田(良) 7/20 リンパストレッチ 堤 7/27 週末リセットヨガ 太田(良) </div>	
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		
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) 2・9・16・23					
17:00							
18:00		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。

金曜日 《セルフケアストレッチ》
 今月のテーマ
 ~ 自律神経を整えよう ~
 梅雨の暑さ、エアコンの冷氣による
 体調不良改善を行います。

《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。
 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。

★★★7月の休館日は7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。

【問合せ】
 指定管理者オーエンス
 03-6450-7908

