

がやがや館 運動室 プログラム 《令和6年10月》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始（12/28～1/4）

プログラム受付時間・一部プログラム内容に変更があります。

★★★10月の休館日は 10月20日（日）です★★★

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30		9:30-9:45 ストレッチ（無料）				9:30-9:45 筋トレ（無料）	
10:00	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～
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 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9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～	受付9:00～
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	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							
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	受付13:00～	受付13:00～	★事前申込 13:45-14:30 はじめてのフラダンス 桜井 400円/回 2・9・16・23・30	受付13:00～	受付13:00～	受付13:00～	受付13:00～
14:30	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 14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 800円/回 2・9・16・23・30	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13:00～			受付13:00～	受付13:00～	10/5 週末リセットヨガ 太田（良） 10/12 リンパストレッチ 堤 10/19 週末リセットヨガ 太田（良） 10/26 リンパストレッチ 堤	
15:30	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 800円/回 8・15・22	15:15-16:15 ストレッチヨガ さやか	15:15-16:15 カーディオフ キックボクシング 高橋			
16:00							
17:00							
18:00		夜トレ 18:00～22:00 (最終入場 21:00)		夜トレ 18:00～22:00 (最終入場 21:00)			
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。
- プログラム受付時間について
午前プログラム 全て9:00 開始
午後プログラム 全て13:00 開始
受付はプログラム開始5分前までとなります。
- 運動室入場券に加え、運動プログラム券を必要枚数ご購入下さい。
- 安全におこなっていただくため、場所取り・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。
- 都合により、プログラム内容・担当者が変更となる場合がございます。

金曜日 《セルフケアストレッチ》
今月のテーマ ～ 季節変わりの体調管理 ～
暑さから、寒さに負けない
体作りをしましょう。

《In Body測定実施中》

料金：200円 + 運動室入場料

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/夜トレ 入場料	
区民（大人）	400円
区民（高齢者・障がい者）	200円
区外	600円

運動プログラム券 必要枚数	
フラダンス<中上級クラス>	4枚(800円)
はじめてのフラダンス	2枚(400円)
日舞deエクササイズ	4枚(800円)
In Body	1枚(200円)
その他 1プログラム	1枚(200円)

【利用券購入時の注意】

- 運動室入場料は区分により異なります。
- 入場券・プログラム券の購入取消しは、現金でのお支払いの場合のみ可能です。
- 運動室入場後は、入場券をお戻しすることはできません。
参加前であれば、プログラム参加券をプログラム券にお戻しできます。
- 回数券は1年間有効/当日券は当日のみ有効

世田谷区立健康増進・交流施設



【問合せ】

指定管理者オーエンス

03-6450-7908