

# 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 9:00~10:10	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
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 9:00~11:10	受付 9:00~11:10		受付 9:00~11:10	受付 9:00~10:55	受付 9:00~11:10	受付 9:00~10:55
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 9:00~11:25 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 13:00~13:55	受付 13:00~14:10	★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 13:00~13:55	受付 13:00~13:55	受付 13:00~13:40	受付 13:00~13:40
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 13:00~15:10			受付 13:00~15:10	受付 13:00~15:10	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間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



【問合せ】  
指定管理者オーエンス  
03-6450-7908