

がやがや館 運動室 プログラム 《令和6年11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。

★★★11月の休館日は 11月17日（日）です★★★

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
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）	受付 9:00~9:40	30
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	受付 9:00~9:55 ※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	10:00
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	箕輪		葉養	30
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	11:00
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	30
12:00								12:00
30								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）							13:00
30			※受付 13:00~13:40 13:45-14:30 はじめてのフラダンス 桜井			受付 13:00~13:40	受付 13:00~13:40	30
14:00	受付 13:00~13:55	受付 13:00~14:10	400円/回 6・13・20・27	受付 13:00~13:55	受付 13:00~13:55	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	14:00
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	※受付 13:00~14:30 14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井	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			30
15:00	受付 13:00~15:10		800円/回 6・13・20・27	受付 13:00~15:10	受付 13:00~15:10	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 11/2 リンパストレッチ 堤 11/9 週末リセットヨガ 太田（良） 11/16 リンパストレッチ 堤 11/23 リンパストレッチ 堤 11/30 週末リセットヨガ 太田（良） </div>		15:00
30	15:15-16:00 中級エアロ 中橋	※受付 13:00~15:40 15:45-16:45 日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸		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			30
16:00		800円/回 12						16:00
17:00								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）				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。
- 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。
時刻を過ぎた場合、安全配慮の為、
ご参加をお断りさせていただきます。
- 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。
- 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。

※ 日舞deエクササイズ/フラダンス教室は
事前申込となります。

金曜日 《セルフケアストレッチ》
今月のテーマ ～ 肩こり予防改善 ～
猫背や首、肩の不調改善エクササイズを
行います。

《InBody測定実施中》
料金：200円 + 運動室入場料
【実施時間】
★9:00-12:45 ★13:15-16:30
★18:00-21:00（火・木曜 夜トレ）
時間帯によってはご案内をお待たせしてしまう場合がございます。

運動室/夜トレ 入場料		運動プログラム券 必要枚数	
区民（大人）	400円	フラダンス<中上級クラス>	4枚（800円）
区民（高齢者・障がい者）	200円	はじめてのフラダンス	2枚（400円）
区外	600円	日舞deエクササイズ	4枚（800円）
		InBody	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