

令和7年4月より
変更があります。

がやがや館 運動室 プログラム

《 令和7年 5月 》

有料・無料プログラムの時間・曜日等に変更があります。

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

新規追加プログラムがあります。

運動環境整備休室(12:45-13:15)が無くなりました。

★★★5月の休館日は 5月18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 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
9:45-10:00	9:45-10:00 ストレッチ(無料)	受付 9:00~9:55	受付 9:00~9:55	受付 9:00~9:55	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	受付 9:00~10:10	10:00-11:00 コアコンディショニング	10:00-11:00 足腰元気体操	10:00-10:45 かんたんエアロ IPPEI	箕輪		葉養
10:15-11:00	かんたんエアロ 太田(佳)	田中	加藤	受付 9:00~10:55	受付 9:00~10:55		受付 9:00~10:55
11:00	受付 9:00~11:10	受付 9:00~11:10	受付 9:00~11:25	11:00-12:00 体操&ストレッチ	11:00-12:00 やさしい太極拳	受付 9:00~11:10	11:00-12:00 パワーUPスリム
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	田中	松島	11:15-12:15 サルサエクササイズ 堤	黒澤
12:00							
12:30	受付 11:30~12:25			受付 11:30~12:25	受付 11:30~12:25	受付 11:30~12:25	
12:30-13:30	健やかボディメイク 朝比奈	受付 11:30~12:40		12:30-13:30 フレイル予防体操 毛塚	12:30-13:30 グッドライフ フィットネス 毛塚	12:30-13:30 からだ快適エクササイズ 堤	13:15-13:30 筋トレ(無料)
13:00		NEW 田中	※受付 11:30~13:40				
13:45-14:30			13:45-14:30 はじめてのフラダンス 桜井			受付 11:30~13:40	受付 11:30~13:40
14:00	受付 11:30~13:55		400円/回 7・14・21・28	受付 11:30~13:55	受付 11:30~13:55	13:45-14:45 姿勢改善ピラティス NEW 葉養	13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤
14:00-15:00	楽しく動くヨガ 下川原	受付 11:30~14:10	※受付 11:30~14:30	14:00-15:00 貯筋トレーニング GEN	14:00-15:00 セルフケアエクササイズ さやか		
15:00	受付 11:30~15:10		14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井	受付 11:30~15:10	受付 11:30~15:10		
15:15-16:00	中級エアロ 中橋	※受付 11:30~15:40	800円/回 7・14・21・28	15:15-16:15 疲労回復 ヨガ さやか	15:15-16:15 カーディオ キックボクシング 高橋		
16:00		日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸					
16:00-17:00		800円/回 6・13・20・27					
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11:30 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 << セルフケアエクササイズ >>
今月のテーマ ~ 早めの熱中症対策 ~
今からしっかり体を動かし、
汗をかきやすい体作りをしましょう。

<< InBody測定実施中 >>
料金: 200円 + 運動室入場料
【実施時間】
★9:00-16:30
★18:00-21:00(火・木曜)
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。

【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。
プログラム参加前であれば、プログラム参加券をプログラム券にお戻しできます。

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)
InBody	1枚(200円)
その他1プログラム	1枚(200円)



【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908