せたがややがやがや館

運動室 プログラム

《 令和7年　7月 》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

7月の休館日は　7月20日（日）

	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 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 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 箕輪	受付 9:00～9:55	9：45-10：45 ピラティス 葉養
10:00	受付 9:00～10:10	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	10：00-10：45 かんたんエアロ IPPEI		10：00-11：00 ※２つの教室を ローテーションで 実施します！	
30	10：15-11：00 かんたんエアロ 太田（佳）			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		11：00-12：00 体操＆ストレッチ 田中	11：00-12：00 やさしい太極拳 松島	受付 9:00～11:10	11：00-12：00 パワーUPスリム 黒澤
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 サルサエクササイズ 堤	
12:00							
30	受付 11:30～12:25	受付 11:30～12:40		受付 11:30～12:25	受付 11:30～12:25	受付 11:30～12:25	13：15-13：30 筋トレ（無料）
13:00	12：30-13：30 健やかボディメイク 朝比奈	12：45-13：45 フレイル予防体操 田中	※受付 11:30～13:40 13：45-14：30 はじめてのフラダンス 桜井 400円/回 2.9.16.23	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	
30							
14:00	受付 11:30～13:55	受付 11:30～14:10	※受付 11:30～14:30	受付 11:30～13:55	受付 11:30～13:55	受付 11:30～13:40	受付 11:30～13:40
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	14：35-15：35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 800円/回 2.9.16.23	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	13：45-14：45 姿勢改善ピラティス 葉養	13：45-14：45 キックシェイプ 黒澤
15:00	受付 11:30～15:10	※受付 11:30～15:40		受付 11:30～15:10	受付 11:30～15:10		
30	15：15-16：00 中級エアロ 中橋	15：45-16：45 日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸 800円/回 1.8.15.22		15：15-16：15 疲労回復 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							
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							

土曜日 レッスン ローテーションお知らせ

- 7/5　リンパストレッチ　堤
- 7/12　週末リセットヨガ　太田(良)
- 7/19　週末リセットヨガ　太田(良)
- 7/26　リンパストレッチ　堤

【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　～背骨、股関節柔軟性向上 ～

何歳でも柔軟性はアップします！
体が硬いと諦めずにチャレンジしましょう。

≪ 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(火曜・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。

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

プログラム券　必要枚数	
日舞deエクササイズ	4枚(800円)
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)
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。
  プログラム参加券は、参加前であればプログラム券にお戻しできます。

世田谷区立健康増進・交流施設
せたがやがやがや館

【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908