

せたがやがやがや館
運動室

プログラム

《 令和7年 8月 》
休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28~1/4)
8月の休館日は 8月17日(日)

9:00	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	30
10:00	9:45-10:00 ストレッチ(無料) 受付 9:00~10:10	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	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	10:00-10:45 かんたんエアロ IPPEI 受付 9:00~10:55	箕輪 受付 9:00~10:55	10:00-11:00 リンパストレッチ 堤	葉養 受付 9:00~10:55	30
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	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 サルサエクササイズ 堤		30
12:00	受付 11:30~12:25			受付 11:30~12:25	受付 11:30~12:25	受付 11:30~12:25		12:00
30	12:30-13:30 健やかボディメイク 朝比奈	受付 11:30~12:40 12:45-13:45 フレイル予防体操 田中		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
13:00			※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 6.13.20.27					13:00
30	受付 11:30~13:55	受付 11:30~14:10	※受付 11:30~14:30 14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 800円/回 6.13.20.27	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	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		14:00-15:00 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	14:00
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			15:00
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		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			30
16:00		休講						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、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 ~ 暑さを乗り切る体作り ~
ストレッチと筋トレで夏に負けない
体作りをしましょう。

《 InBody測定実施中 》
料金
運動室入場料 + プログラム券1枚(200円)
【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。又、中学生以下の方はご利用できません。
- 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。



【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908