

せたがやがやがや館  
運動室

プログラム

《 令和7年 10月 》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28~1/4)

10月の休館日は 10月19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 8.15.22.29					13:00
30	受付 11:30~13:55			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	受付 11:30~14:10 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	※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 8.15.22.29	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 11:30~15:10	受付 11:30~15:10			15:00
30	15:15-16:00 中級エアロ 中橋	※受付 11:30~15:40 15:45-16:45 日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸 800円/回 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F キックボクシング 高橋			30
16:00								16:00
17:00	火曜日・木曜日の夜トレは18:00からの入場となります。17:00~18:00の間は運動室のご利用はできません。							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 ~ 季節替わりの体調管理 ~  
朝晩の寒暖差や気候変化に合わせた  
ケアエクササイズ

《 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 入場料	
区内(65歳以上・障害者・小人)	250円
区内(大人)	570円
区外 一般	850円

※中学生以下の方は運動室のご利用ができません。

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)
1プログラム	1枚(200円)
InBody	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。

世田谷区立健康増進・交流施設



【問合せ】

指定管理者オーエンス  
03-6450-7908