

# せたがやがやがや館 運動室 プログラム

営業時間: 9:00~17:00  
《夜トレ》火曜日・木曜日 18:00~22:00

## 《 令和8年 5月 》

休館日: 毎月第3日曜日、年末年始(12/28~1/4)

5月の休館日は 5月17日(日)

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
		9:30-9:45	9:30-9:45	9:30-9:45		9:30-9:45		
	9:45-10:00	ストレッチ(無料)	筋トレ(無料)	ストレッチ(無料)	受付 9:00~9:40	筋トレ(無料)	受付 9:00~9:40	
10:00	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
	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	箕輪	10:00-11:00 リンパ ストレッチ 堤	葉養	11:00
11:00	受付 9:00~11:10	受付 9:00~11:10		11:00-12:00	11:00-12:00	受付 9:00~11:10	11:00-12:00	11:00
	11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田(佳)	11:15-12:15 チャフル ダンスエアロ 朝比奈	11:30-12:30 太極拳 松島	11:00-12:00 はつらつ 養生体操 田中	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	12:00
12:00	受付 11:30~12:40	受付 11:30~12:40	受付 11:30~12:40	受付 11:30~12:40	受付 11:30~12:40	受付 11:30~12:25		12:00
	12:45-13:45 ルンルン チェアピクス 朝比奈	12:45-13:45 フレイル 予防体操 田中	12:45-13:30 はじめてのフラダンス 桜井 6. 13. 20. 27	12:45-13:45 フレイル 予防体操 毛塚	12:45-13:45 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		13:00
13:00			受付 11:30~13:30			受付 11:30~13:40	受付 11:30~13:40	13:00
	受付 11:30~13:55		13:35-14:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 6. 13. 20. 27	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 葉養	13:45-14:45 キック シェイプ 黒澤	14:00
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			14:00
15:00	受付 11:30~15:10			受付 11:30~15:10	受付 11:30~15:10			15:00
	15:15-16:00 中級エアロ 中橋			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
16:00		フラダンス教室の時間が変わります。 ご確認をお願いします。						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。

※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~  
筋トレやストレッチで汗をかきやすい  
体づくりをしましょう。

### 《 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】  
★9:00-16:00  
★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	
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・プログラム券の払い戻しは、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。
- 入場券・プログラム券は当日のみ有効。回数券は発行日より1年間有効。

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