

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 6月 》

休館日: 毎月第3日曜日、年末年始(12/28~1/4)

6月の休館日は 6月21日(日)

| | 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 | | 9:00 |
| | 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 | 受付 9:00~9:40 | 受付 9:00~9:55 | 受付 9:00~9:40 | |
| 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 | 9:45-10:45 ピラティス 箕輪 | 10:00-11:00 リンパ ストレッチ 堤 | 9:45-10:45 ピラティス 葉養 | 10:00 |
| 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 チアフル 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 | 11:00-12:00 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 | 11:00 |
| 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 |
| 13:00 | 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 3.10.17.24 | 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 |
| 14:00 | 受付 11:30~13:55 | 受付 11:30~14:10 | 受付 11:30~13:30 13:35-14:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 3.10.17.24 | 受付 11:30~13:55 | 受付 11:30~13:55 | 受付 11:30~13:40 | 受付 11:30~13:40 | 14:00 |
| 15:00 | 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 | 15:00 |
| 16:00 | 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 |
| 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 ~ 自律神経を整える ~
梅雨の気候で乱れやすい自律神経のバランスを整えましょう。

《 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
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