せたがややがやが館

運動室　プログラム

営業時間: 9:00～17:00（ 17:00完全退室 ）
《夜トレ》 火曜日･木曜日 18:00～22:00（ 22:00完全退館 ）

《 令和8年　9月 》

休館日:毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

9月の休館日は 9月20日（日）

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								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 先着２０名 ）	筋トレ （ 無料 先着２０名 ）	ストレッチ（ 無料 先着２０名 ）	受付 9:00～9:40	筋トレ （ 無料 先着２０名 ）	受付 9:00～9:40	
10:00	ストレッチ（ 無料 先着２０名 ）	受付 9:00～9:55	受付 9:00～9:55	受付 9:00～9:55	9：45-10：45	受付 9:00～9:55	9：45-10：45	10:00
	受付 9:00～10:10	10：00-11：00	10：00-11：00	10：00-10：45	ピラティス	10：00-11：00	ピラティス	
	10：15-11：00	コア	足腰元気体操	かんたんエアロ	箕輪	リンパ	葉養	
11:00	かんたんエアロ	コンディショニング	加藤	IPPEI	受付 9:00～10:55	ストレッチ	受付 9:00～10:55	11:00
	太田	田中		受付 9:00～10:55	11：00-12：00	堤	11：00-12：00	
	受付 9:00～11:10	受付 9:00～11:10		11：00-12：00	やさしい	受付 9:00～11:10	パワーUP	
12:00	11：15-12：15	11：15-12：15	受付 9:00～11:25	はつらつ	太極拳	11：15-12：15	スリム	12:00
	肩こり腰痛改善	チアフル	11：30-12：30	養生体操	松島	サルサ	黒澤	
	ストレッチ	ダンスエアロ	太極拳	田中		エクササイズ		
	太田	朝比奈	松島			堤		
	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		
13:00	12：45-13：45	12：45-13：45	12：45-13：30	12：45-13：45	12：45-13：45	12：30-13：30		13:00
	ルンルン	フレイル	はじめてのフラダンス	フレイル	グッドライフ	からだ快適		
	チェアビクス	予防体操	桜井	予防体操	フィットネス	エクササイズ		
	朝比奈	田中	2.9.16	毛塚	毛塚	堤		
			受付 11:30～13:30			受付 11:30～13:40	受付 11:30～13:40	
14:00	受付 11:30～13:55		13：35-14：35	受付 11:30～13:55	受付 11:30～13:55	13：45-14：45	13：45-14：45	14:00
	14：00-15：00	受付 11:30～14:10	フラダンス《中上級クラス》	14：00-15：00	14：00-15：00	姿勢改善	キック	
	楽しく動く	14：15-15：00	桜井	貯筋	セルフケア	ピラティス	シェイプ	
15:00	ヨガ	ズンバゴールド	2.9.16	トレーニング	エクササイズ	葉養	黒澤	15:00
	下川原	IPPEI		GEN	さやか			
	受付 11:30～15:10			受付 11:30～15:10	受付 11:30～15:10			
16:00	15：15-16：00			15：15-16：15	15：15-16：15			16:00
	中級エアロ			疲労回復	カーディオF			
	中橋			ヨガ	キックボクシング			
17:00				さやか	高橋			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。

18:00		夜トレ		夜トレ				18:00
～		18：00～22：00		18：00～22：00				～
22:00		（最終入場21：00）		（最終入場21：00）				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。
  ※無料プログラムは受付不要です。
- 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
～ 残暑を乗り切る体づくり ～

疲労回復ストレッチと体幹エクササイズをおこないます。

≪ 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	
1プログラム	1枚（200円）
InBody	1枚（200円）
はじめてのフラダンス	2枚（400円）
フラダンス＜中上級クラス＞	4枚（800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 がやが館
【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908