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（ 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　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18日（日）

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
		9：30-9：45 ストレッチ（ 無料 先着２０名 ）	9：30-9：45 筋トレ （ 無料 先着２０名 ）	9：30-9：45 ストレッチ（ 無料 先着２０名 ）		9：30-9：45 筋トレ （ 無料 先着２０名 ）		
	9：45-10：00 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	受付 9:00～9:40	受付 9:00～9:55	受付 9:00～9:40	
10:00	受付 9:00～10:10	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
	10：15-11：00 かんたんエアロ 太田			受付 9:00～10:55	受付 9:00～10:55		受付 9:00～10:55	
11:00	受付 9:00～11:10	受付 9:00～11:10		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	受付 9:00～11:10	11：00-12：00 パワーUP スリム 黒澤	11:00
	11：15-12：15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	11：15-12：15 チアフル ダンスエアロ 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		
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		
	12：45-13：45 ルンルン チェアビクス 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 14.21.28	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			受付 11:30～13:30					13:00
			13：35-14：35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 14.21.28			受付 11:30～13:40	受付 11:30～13:40	
14:00	受付 11:30～13:55			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
	14：00-15：00 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		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			
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
17:00								17:00
18:00 ～ 22:00		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

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。

【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　～ 骨粗鬆症予防運動 ～
骨密度を上げ、骨粗鬆症予防にもなる運動をおこないます。

≪ *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
せたがやがやがや館
【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908