

# がやがや館 運動室 プログラム 《令和3年 1月》

休館日：毎月第3日曜日、**年末年始(12/28～1/4)**

◆**通常の内容よりも運動強度を抑えて実施します。**

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
30			<b>受付 9:00-9:25</b> 9:30-10:30 足腰元気体操 加藤		<b>受付 9:00-9:25</b> 9:30-10:30 ピラティス 箕輪			30
10:00	<b>受付 9:00-10:10</b> 10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	<b>受付 9:00-9:40</b> 9:45-10:45 コアコンディショニング 田中		<b>受付 9:00-9:55</b> 10:00-10:45 かんたんエアロ 鉢嶺		<b>受付 9:00-9:55</b> 10:00-11:00 週末リセットヨガ 高田	<b>受付 9:00-9:55</b> 10:00-11:00 パワーUPスリム 黒澤	10:00
30			<b>受付 10:00-10:45</b> 11:00-11:45 ダンスエアロ 加藤					30
11:00	<b>受付 10:30-11:15</b> 11:30-12:30 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	<b>受付 10:15-11:00</b> 11:15-12:15 パワーUPスリム 谷岡		<b>受付 10:15-11:00</b> 11:15-12:15 体幹エクササイズ 平出	<b>★事前申込</b> 11:00-12:30 体質改善プログラム 《12・1月の内容》 冷え予防・解消 エクササイズ 平出		<b>受付 10:30-11:15</b> 11:30-12:30 ボディアート トレーニング 染谷	11:00
30			<b>★事前申込</b> 1部12:05-12:50 2部12:55-13:40 フラダンス 桜井 1/13・20・27					30
12:00								12:00
13:00	12:45～13:15は衛生管理徹底の為、休室とさせていただきます。(運動室利用中止)							13:00
14:00	<b>受付 13:00-13:40</b> 13:45-14:45 ヨガ 下川原		<b>受付 13:15-13:55</b> 14:00-15:00 太極拳 松島	<b>受付 13:00-13:40</b> 13:45-14:45 さわやか健康リズム 太田	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 ゆったりヨガ 織居	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 トータルボディバランス 佳代	<b>受付 13:00-13:40</b> 13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	14:00
30		<b>受付 13:00-14:10</b> 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI						30
15:00	<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:00 中級エアロ 谷岡	<b>★事前申込</b> 15:45-16:45 日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸 1,000円/回 (施設使用料込) 1/12・19・26	<b>受付 14:30-15:15</b> 15:30-16:30 サルサ エクササイズ 堤	<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:15 ストレッチヨガ 横山	<b>受付 14:30-15:15</b> 15:30-16:30 キックシェイプ 高橋			15:00
30								30
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00		18:00～22:00 夜トレ		18:00～22:00 夜トレ				18:00
22:00								22:00

## 【プログラム参加時のお願い】

- **プログラム中もマスクの着用**をお願いします。  
タオル、ネックゲイター等での代用可(鼻と口を覆えるもの)
- 他の利用者や施設スタッフ等との距離(1～2m)確保をお願いいたします。
- 向かい合っただけのお話や大きな声での会話はお控えください。
- **運動ができる服装でお越しください。**  
(更衣室の利用人数、使用ロッカーを制限しております。)
- 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。

◇◇◇◇◇

## 【利用制限事項】

- 営業時間 9:00～12:45、13:15～17:00  
※12:45～13:15の間は利用を中止し、マシン等の除菌作業や運動環境の整備を行います。
- プログラム参加 **定員は20名**とさせていただきます。
- 当面の間、無料プログラムは中止とさせていただきます。
- シャワールームの利用中止、あわせて一部備品の利用を制限または中止しています。

◇◇◇◇◇

## 【取り組みとお願い】

- プログラム間の空き時間を30分以上設け、清掃や消毒、点検等を実施します。
- ソーシャルディスタンス確保のため、プログラム参加人数を縮小しております。
- 内容や強度、時間の変更、中止しているプログラムがございます。

	・運動室利用 ・夜トレ利用	1プログラム
区民(大人)	400円	200円
区民(高齢者・障がい者)	200円	200円
区外	600円	200円

- ◆ 事前申込のプログラムは1回500円+運動室利用料が必要です。
- ◆ 「夜トレ」は個人での夜間の運動室利用となります。
- ◆ 都合により、プログラム内容・担当者を変更する場合がございます。
- ◆ **今年度より太極拳はプログラム料金となります。**
- ◆ **フラダンスは45分間、400円+運動室入室料となります。2部制でおこないます。**

★★★1月の休館日は1月17日(日)です★★★

(注)運動室利用回数券(100円・200円)はプログラム料金としてご使用いただけません。

【問合せ】  
指定管理者オーエンス  
03-6450-7908

