

がやがや館 運動室 プログラム 【平成31年 4月】

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28~1/4)

| 9:00  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金   | 土  | 日  | 9:00  |    |
|-------|---|---|--|---|---|--|--|-------|----|
| 30    |   |   |  |   |   |  |  | 30    |    |
| 10:00 | 9:45-10:00<br>ストレッチ(無料)                                 | 9:45-10:00<br>筋トレ(無料)   | 受付 9:00-9:55   | 9:45-10:00<br>筋トレ(無料)                                 | 受付 9:00-9:40<br>9:45-10:45<br>ピラティス<br>町田                                 | 9:45-10:00<br>筋トレ(無料)  | 9:45-10:00<br>ストレッチ(無料)                        | 10:00 |    |
| 30    | 受付 9:00-10:10<br>10:15-11:00<br>かんたんエアロ<br>太田           | 受付 9:00-10:10<br>10:15-11:00<br>しっかりステップ<br>谷岡                                      | 10:00-11:00<br>足腰元気体操<br>加藤                                | 受付 9:00-10:10<br>10:15-11:15<br>すっきりストレッチ<br>平出       | ★   | 受付 9:00-10:10<br>10:15-11:15<br>週末リセットヨガ<br>高田   | 受付 9:00-10:10<br>10:15-11:15<br>パワーUPスリム<br>黒澤 | 30    |    |
| 11:00 | 受付 10:15-11:00<br>11:15-12:15<br>肩こり腰痛改善<br>ストレッチ<br>太田 | 受付 10:15-11:00<br>11:15-12:15<br>パワーUPスリム<br>谷岡                                     | 受付 10:15-11:00<br>11:15-12:00<br>ダンスエクササイズ<br>加藤           | 受付 10:30-11:15<br>11:30-12:30<br>体幹エクササイズ<br>平出       | ★事前申込<br>11:00-12:30<br>体質改善プログラム<br>《4・5月の内容》<br>お腹から痩せる<br>エクササイズ<br>平出 | <div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p>★ ... 担当者変更</p> <p>★ ... リニューアル</p> <p>NEW ... 新設プログラム</p> </div> |  | 11:00 |    |
| 30    |   |   |  |   |   |  |  |       | 30 |
| 12:00 |   |   | ★事前申込<br>12:30~13:30<br>フラダンス<br>桜井<br>4/3・10・17           |   | NEW   |  |  |       |    |
| 13:00 | 13:30-13:45<br>筋トレ(無料)                                  | 13:45-14:00<br>ストレッチ(無料)  | 13:45-14:00<br>ストレッチ(無料)                                   | 13:30-13:45<br>ストレッチ(無料)                              | 13:30-13:45<br>筋トレ(無料)  | 13:30-13:45<br>ストレッチ(無料)   | 13:30-13:45<br>筋トレ(無料)                         | 30    |    |
| 14:00 | 受付 13:00-13:55<br>14:00-15:00<br>ヨガ<br>下川原              | 受付 13:00-14:10<br>14:15-15:00<br>ズンバゴールド<br>IPPEI                                   | 受付 13:00-14:10<br>14:15-15:15<br>ほぐして鍛える<br>コアトレーニング<br>織居 | 受付 13:00-13:55<br>14:00-15:00<br>さわやか健康リズム<br>太田      | 受付 13:00-13:55<br>14:00-15:00<br>ヨガ<br>織居                                 | 受付 13:00-13:55<br>14:00-15:00<br>トータルボディバランス<br>佳代   | 受付 13:00-13:55<br>14:00-15:00<br>パンチ&キック<br>黒澤 | 14:00 |    |
| 15:00 | 受付 14:15-15:00<br>15:15-16:00<br>中級エアロ                  | ★事前申込<br>15:45-16:45<br>日舞エクササイズ<br>藤間蘇女丸<br>1,000円/回<br>(施設使用料込)<br>4/2・9・16・23・30 | NEW<br>フェイスタオルを<br>ご持参ください。                                | 受付 14:15-15:00<br>15:15-16:15<br>姿勢改善<br>エクササイズ<br>横山 | 受付 14:15-15:00<br>15:15-16:15<br>サルサ エクササイズ<br>堤<br>NEW 4/5・19            | 受付 14:15-15:00<br>15:15-16:00<br>エンジョイエアロ<br>佳代  |  | 15:00 |    |
| 16:00 |   |   |  |   |   |  |  | 16:00 |    |
| 17:00 |   |   |  |   |   |  |  | 17:00 |    |
| 18:00 |   | 18:00~22:00<br>夜トレ  |  | 18:00~22:00<br>夜トレ                                    |   |  |  | 18:00 |    |
| 22:00 |   |   |  |   |   |  |  | 22:00 |    |

《 In Body測定 》 ¥500/回  
 ★18日(木) 18:00~20:00  
 ★23日(火) 10:00~16:30  
 筋肉量などの体成分を測定し、日々のトレーニングに役立ててみませんか?詳細は別途掲示をご覧ください。

|              | ・運動室利用<br>・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   |

(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。

- ◆無料プログラムは運動室利用者はどなたでもご参加いただけます。
- ◆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。

★★★4月の休館日は4月21日(日)です★★★

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