

がやがや館 運動室 プログラム 【令和元年 5月】

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28~1/4)

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
30								30
10:00	9:45-10:00 ストレッチ (無料) 受付 9:00-10:10	9:45-10:00 筋トレ (無料) 受付 9:00-10:10	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	9:45-10:00 筋トレ (無料) 受付 9:00-10:10	受付 9:00-9:40 9:45-10:45 ピラティス 町田	受付 9:00-9:55 10:00-11:00 週末リセットヨーガ 高田	9:45-10:00 ストレッチ (無料) 受付 9:00-10:10	10:00
30	10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	10:15-11:00 しっかりステップ 谷岡		10:15-11:15 すっきりストレッチ 平出			10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤	30
11:00	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	受付 10:15-11:00 11:15-12:15 パワーUPスリム 谷岡	受付 10:15-11:00 11:15-12:00 ダンスエクササイズ 加藤	受付 10:30-11:15 11:30-12:30 体幹エクササイズ 平出	★事前申込 11:00-12:30 体質改善プログラム 《4・5月の内容》 お腹から痩せる エクササイズ 平出	11:15-11:30 筋トレ (無料)	時間変更	11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00			★事前申込 12:30~13:30 フラダンス 桜井	日時指定のプログラム				13:00
30	13:30-13:45 筋トレ (無料)	13:45-14:00 ストレッチ (無料)	5/8・15・22 13:45-14:00 ストレッチ (無料)	13:30-13:45 ストレッチ (無料)	13:30-13:45 筋トレ (無料)	13:30-13:45 ストレッチ (無料)	13:30-13:45 筋トレ (無料)	30
14:00	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 ヨガ 下川原	受付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	受付 13:00-14:10 14:15-15:15 ほぐして鍛える コアトレーニング 織居	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 ヨガ 織居	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 トータルボディバランス 佳代	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 パンチ&キック 黒澤	14:00
30								30
15:00	受付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ 谷岡	★事前申込 15:45-16:45 日舞エクササイズ 藤間蘇女丸 1,000円/回 (施設使用料込)	フェイスタオルを ご持参ください。	受付 14:15-15:00 15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 横山	受付 14:15-15:00 15:15-16:15 サルサ エクササイズ 堤	受付 14:15-15:00 15:15-16:00 エンジョイエアロ 佳代		15:00
30	日時指定のプログラム	5/7・14・21・28		日時指定のプログラム	5/17・31			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

日時指定のプログラム

フェイスタオルを
ご持参ください。

日時指定のプログラム

日時指定のプログラム

《 In Body測定 》 ¥500/回
 ★9日(木) 10:00~16:30
 ★16日(木) 18:00~20:00
 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 ・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。

★★★5月の休館日は5月19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