

がやがや館 運動室 プログラム 【平成30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)	9:45-10:00 筋トレ(無料)	9:45-10:00 ストレッチ(無料)	9:45-10:00 筋トレ(無料)	要付 9:00-9:40 9:45-10:45 ピラティス 箕輪	9:45-10:00 筋トレ(無料)	9:45-10:00 ストレッチ(無料)	10:00
30	要付 9:00-10:25 10:30-11:15 かんたんエアロ 太田	要付 9:00-10:10 10:15-11:00 しっかりステップ 谷岡	要付 9:00-10:10 10:15-11:15 足腰元気体操 加藤	要付 9:00-10:10 10:15-11:15 すっきりストレッチ 平出	要付 10:00-10:55 11:00-12:00 すっきりストレッチ 平出	要付 9:00-10:10 10:15-11:15 週末リセットヨーガ 高田	要付 9:00-10:10 10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤	11:00
11:00	要付 10:30-11:15 11:30-12:30 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	要付 10:15-11:00 11:15-12:15 パワーUPスリム 谷岡	要付 10:30-11:15 11:30-12:15 かんたんエアロ 加藤	要付 10:30-11:15 11:30-12:30 体幹エクササイズ 平出				11:00
12:00								12:00
13:00					★事前申込 12:45~13:45 フラダンス			13:00
30								30
14:00	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)	13:30-13:45 ストレッチ(無料)	5/11・18・25	13:30-13:45 ストレッチ(無料)	13:30-13:45 筋トレ(無料)	14:00
30	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 ヨガ YOKO	要付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	要付 13:00-14:10 14:15-15:00 エンジョイ・ステップ YOKO	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 ヨガ 織居	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 さわやか健康リズム 佳代	要付 13:00-13:55 14:00-15:00 パンチ&キック 黒澤	14:00
15:00	要付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ YOKO	★事前申込 16:00-17:00 日舞エクササイズ 5/8・15・22・29		要付 14:15-15:00 15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 横山	要付 14:15-15:00 15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 平出	要付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ 佳代		15:00
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

【利用料金】

	・運動室利用 ・夜トレ利用	1プログラム	追加プログラム (2回目以降)
区民(大人)	400円	100円	300円/回
区民(高齢者・障がい者)	200円	100円	300円/回
区外	600円	100円	300円/回

★無料プログラム★ 運動室をご利用の方はどなたでもご参加いただけます。
フロアへ直接お集まりください。

※現在発行している100円・200円の回数券は入館料のみ(プログラムにはご使用頂けません)

※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。

※定員：ステップ25名、その他30名(先着順)

※夜トレはどなたでもマシンをご利用いただけます。

★事前申込クラスについては料金設定が異なります。(500円+運動室利用料)

【問合せ先】世田谷区健康増進・交流施設

TEL:03-6450-7908

(指定管理者 株式会社オーエンス)