

がやがや館 運動室 プログラム 【平成30年 8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 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)	受付 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	受付 9:00-10:10 10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	受付 9:00-10:10 10:15-11:00 しっかりステップ 谷岡	受付 9:00-10:10 10:15-11:15 足腰元気体操 加藤	受付 9:00-10:10 10:15-11:15 ずっきりストレッチ 平出	受付 10:00-10:45 11:00-12:00 ずっきりストレッチ 平出	受付 9:00-10:10 10:15-11:15 週末リセットヨガ 高田	受付 9:00-10:10 10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤	11:00
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 10:30-11:15 11:30-12:15 リズムエクササイズ 加藤	受付 10:30-11:15 11:30-12:30 体幹エクササイズ 平出				11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00					★事前申込 12:45~13:45 フラダンス			13:00
30	13:30-13:45 筋トレ (無料)	13:45-14:00 ストレッチ (無料)	13:45-14:00 筋トレ (無料)	13:30-13:45 ストレッチ (無料)	8/3・10・17	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 YOKO	受付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	受付 13:00-14:10 14:15-15:00 エンジョイ・ステップ YOKO	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 さわやか健康リズム 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 YOKO			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 姿勢改善 エクササイズ 平出	受付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ 佳代		15:00
30								30
16:00		★事前申込 16:00-17:00 日舞エクササイズ 8/7・14・21・28						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

	・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

(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になります。
- ◆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。

★★★8月の休館日は8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