

がやがや だより Vol.02 2018年秋号



がやがや館 貸室のご案内

がやがや館では、様々な用途に対応できる貸室をご用意しています。舞台や楽屋、AVシステムを備えた「交流室」は、演奏会、カラオケ大会、映写会、謝恩会などにご利用いただけます。「多目的室」もAVシステムを備えており、会議、セミナー、イベントなどにご利用いただけます。両室とも90名程収容可能です。また、レストラン アルトマーレ営業時間内は、お飲み物やお食事のケータリングもできます。



▲ 交流室 ▲ 多目的室 ▲ 娯楽室

「娯楽室」や「運動室」も、夜間は団体利用できます。「娯楽室」は麻雀大会や学習会などに、「運動室」はスポーツレッスンにお使いいただけます。

貸室は世田谷区外の方でもご利用いただけますので、お気軽にお問合せください。

楽しいイベントを開催しています♪

「うたごえ喫茶 ～ウクレレうたごえ～」

11月13日 / 12月11日・25日(火) 10:00～11:45
500円(ドリンク付)

ウクレレの伴奏に合わせて、一緒に楽しく歌いましょう♪

「ママとベビーのリフレッシュ体操」

11月2日・9日・16日・30日(金) 10:00～11:00 500円
ベビーマッサージやママのためのエクササイズを行います。

「親子で食育」

11月17日(土) 11:00～12:00 500円(食事付)

管理栄養士による食育講座です。親子で学んだ後は実食タイム♪

「ポッチャ体験会」

11月11日(日) 14:00～15:30 無料

パラスポーツの一つ、ポッチャの体験会を開催します！

「寄席～二人会～」

12月9日(日) 13:30開場 14:00開演 300円

橘ノ百圓、六法亭無生ご両名による寄席で盛り上がりましょう♪

運動室にてInBody測定開始！

「運動室」ジムエリアにはトレーナーが常駐しており、トレーニングアドバイスをしています。高齢者の方にも無理のないようにご利用いただいています。火曜日・木曜日は夜間も利用可能です。また、スタジオエリアでは、ストレッチ、エアロビクス、ヨガなど毎日多彩なプログラムを開催しています。

▼ 運動プログラムの様子



夜トシ火★実施中!
学校・お仕事帰りに寄るトシ火？

毎週火・木曜日の夜の時間にトレーニングができるようになりました。トレーニング経験のある方はもちろん、経験のない方もトレーナーがマンツーマンの方を指導いたしますので安心してください。

- ☆ 火・木曜日 18:00～22:00 (22時完全退館)
- 区民(一般) : 400円
- 区民(高齢者・障がい者) : 200円
- 区外 : 600円

このたび「運動室」では体成分分析装置 InBodyを使った測定を始めます。InBody測定では、体重・体脂肪率だけでなく筋肉量や姿勢バランスなど、自分の身体の状態を細かく数値化して見ることが出来ます。日頃ジムに通っている方も、これから始めようという方も、自分の体成分を測定して今後のトレーニングに役立ててみませんか？

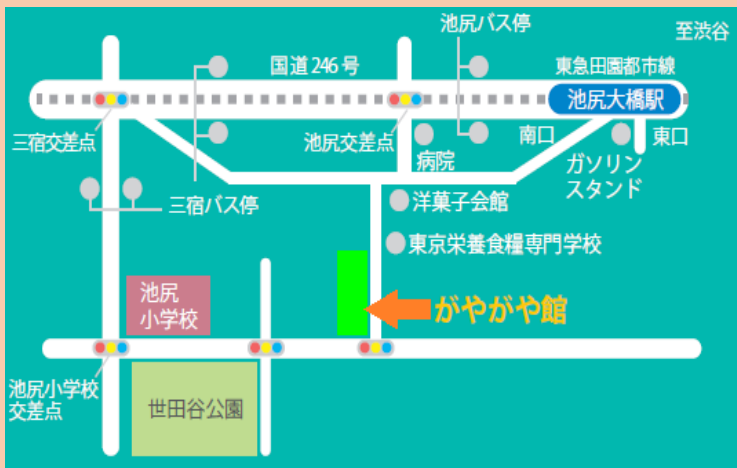
11月のInbody測定実施日: 20日(火)
10:00～11:30、14:00～16:00、18:00～20:30
500円



▲ InBody



▲ Inbody測定結果例



【所在地】東京都世田谷区池尻 2-3-11 3階4階

【交通アクセス】

電車 池尻大橋駅 南口・東口から各徒歩7分
バス 池尻バス停から徒歩6分

【休館日】第3日曜日、年末年始

【お問い合わせ】03 - 6450 - 7908

【HP】<http://www.gayagayakan.jp>

【FB】<https://www.facebook.com/gayagayakan/>

Facebook 始めました★
“いいね!”お待ちしております

