

がやがや館 運動室 プログラム 【平成31年 1月】

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30	9:45-10:00 ストレッチ (無料)	9:45-10:00 筋トレ (無料)		9:45-10:00 筋トレ (無料)	受付 9:00-9:40	9:45-10:00 筋トレ (無料)	9:45-10:00 ストレッチ (無料)
10:00	受付 9:00-10:10	受付 9:00-10:10	受付 9:00-9:55	受付 9:00-10:10	9:45-10:45 ピラティス 箕輪	受付 9:00-10:10	受付 9:00-10:10
10:30	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	10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	10:15-11:15 すっきりストレッチ 平出		10:15-11:15 週末リセットヨガ 高田	10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤
11:00	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00		NEW ★事前申込 11:00-12:30 負担をかけない歩き方 姿勢改善トレーニング! 平出 1/11・18・25		
11:30	11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	11:15-12:15 パワーUPスリム 谷岡	11:15-12:00 リズムエクササイズ 加藤	受付 10:30-11:15			
12:00							
13:00			★事前申込 12:30～13:30 フラダンス 桜井 1/9・16・23				
13:30	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)	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)
14:00	受付 13:00-13:55	受付 13:00-14:10	受付 13:00-14:10	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:55	受付 13:00-13:55
14:30	14:00-15:00 ヨガ YOKO	14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	14:15-15:00 エンジョイ・ステップ YOKO	14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田	14:00-15:00 ヨガ 織居	14:00-15:00 さわやか健康リズム 佳代	14:00-15:00 パンチ&キック 黒澤
15:00	受付 14:15-15:00			受付 14:15-15:00	受付 14:15-15:00	受付 14:15-15:00	
15:30	15:15-16:00 中級エアロ YOKO	★事前申込 15:45-16:45 日舞エクササイズ 藤間蘇女丸 1/8・15・22・29		15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 横山	15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 平出	15:15-16:00 中級エアロ 佳代	
16:00							
17:00							
18:00		18:00～22:00 夜トレ		18:00～22:00 夜トレ			
22:00							

《第2弾》クール制 (全10回) の特別プログラムが始まります!
¥500/回 ※運動室利用料不要
「無意識に良いフォームで歩けるようになる」ために、必要な筋肉を変えていきます。詳細は別途掲示をご覧ください。

《 In Body測定 》 ¥500/回
★10日(木) 18:00～20:00
★19日(土) 10:00～16:00
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	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。

★★★1月の休館日は1月20日(日)です★★★



【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908