

がやがや館 運動室 プログラム 【平成30年 12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	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)	<b>受付 9:00-9:40</b> 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)	30
10:00	<b>受付 9:00-10:10</b> 10:15-11:00 かんたんエアロ 太田	<b>受付 9:00-10:10</b> 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	<b>受付 9:00-10:10</b> 10:15-11:15 すっきりストレッチ 平出		<b>受付 9:00-10:10</b> 10:15-11:15 週末リセットヨガ 高田	<b>受付 9:00-10:10</b> 10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤	10:00
30								30
11:00	<b>受付 10:15-11:00</b> 11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田	<b>受付 10:15-11:00</b> 11:15-12:15 パワーUPスリム 谷岡	<b>受付 10:15-11:00</b> 11:15-12:00 リズムエクササイズ 加藤	<b>受付 10:30-11:15</b> 11:30-12:30 体幹エクササイズ 平出	★事前申込 11:00-12:30 転倒予防 姿勢改善トレーニング! 平出 12/7・14・21			11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00								13:00
30								30
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)	30
30	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 ヨガ YOKO	<b>受付 13:00-14:10</b> 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	<b>受付 13:00-14:10</b> 14:15-15:00 エンジョイ・ステップ YOKO	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 ヨガ 織居	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 さわやか健康リズム 佳代	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 パンチ&キック 黒澤	14:00
30								30
15:00	<b>受付 14:15-15:00</b> 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 12/4・11・18・25		<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 横山	<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:15 姿勢改善 エクササイズ 平出	<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:00 中級エアロ 佳代		15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00		18:00~22:00 夜トレ		18:00~22:00 夜トレ				18:00
30								30
22:00								22:00

**特別プログラムを実施しています!**  
 ¥500/回 ※運動室利用料不要  
 使いすぎている筋肉をほぐし、上手く使えていない筋肉を強化することで歩行姿勢の改善を目指します。  
 詳細は別途掲示をご覧ください。

◀ In Body測定 ▶ ¥500/回  
 ★13日(木) 18:00~20:00  
 ★21日(金) 9:30~11:00、13:30~16:00  
 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

- ◆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。



(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。

★★★12月の休館日は12月16日(日)です★★★  
 ★★年末年始休館12月28日~1月4日、1月5日から営業開始です★★

【問合せ】  
 指定管理者オーエンス  
 03-6450-7908