

がやがや館 運動室 プログラム 【平成31年 2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 9:45-10:45 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	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 9:00-9:55 10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	受付 9:00-10:10 10:15-11:15 すっきりストレッチ 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	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 10:15-11:00 11:15-12:00 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	★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 2/1・8・15・22	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>《第2弾》クール制(全10回)の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 「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。</p> </div>			
12:00									
13:00			★事前申込 12:30~13:30 フラダンス 桜井 2/6・13・20						
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 14:00-15:00 ヨガ YOKO	受付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンパゴールド 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		
15:00	受付 14:15-15:00 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 2/5・12・19・26		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			
16:00									
17:00									
18:00		18:00~22:00 夜トレ		18:00~22:00 夜トレ					
22:00									

《 In Body測定 》 ¥500/回
★12日(火) 18:00~20:00
★20日(水) 10:00~11:00、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。



【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908

(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。

★★★2月の休館日は2月17日(日)です★★★