

がやがや館 運動室 プログラム 【平成31年 3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								30		
10:00	9:45-10:00 ストレッチ(無料)	9:45-10:00 筋トレ(無料)	受付 9:00-9:55	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	受付 9:00-10:10	10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	受付 9:00-10:10		受付 9:00-10:10	受付 9:00-10:10	30		
11:00	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		10:15-11:15 すっきりストレッチ 平出		10:15-11:15 週末リセットヨーガ 高田	10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤	11:00		
30	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00	受付 10:15-11:00		★事前申込 11:00-12:30 負担をかける歩き方 姿勢改善トレーニング! 平出 3/1・8・15	<p>★3/22・29(金) フォローアップ教室を実施します!</p> <p>筋肉の血流を良くするための心地良い運動を実施し、むくみ改善・柔軟性UP・疲労回復・痩せやすい体づくりを目指します!(¥500/回 ※運動室利用料不要)</p>		11:00		
12:00	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 11:30-12:30 体幹エクササイズ 平出						12:00
30										30
13:00			★事前申込 12:30~13:30 フラダンス 桜井 3/6・20・27							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)	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		
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	14:00		
30	14:00-15:00 ヨガ YOKO	14:15-15:00 ズンパゴールド 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	30		
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		15:00		
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 3/12・19・26		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		30		
16:00								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		

《 In Body測定 》 ¥500/回  
 ★3日(日) 10:00~12:30、13:30~16:00  
 ★26日(火) 18:00~20:00  
 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。

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

(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。

★★★3月の休館日は3月17日(日)です★★★