

がやがや館 運動室 プログラム 【令和元年 9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						9:30-9:45 筋トレ(無料)		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	受付 9:00-9:55	9:45-10:00 ストレッチ(無料)	10:00
30	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	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		10:00-11:00 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	30
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 ダンスエクササイズ 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 体質改善プログラム 《8・9月の内容》 ウォーキングフォーム 改善エクササイズ 平出			11:00
30			★事前申込 12:30~13:30 フラダンス 桜井 9/4・11・18					30
12:00								12:00
13:00	13:30-13:45 筋トレ(無料)	13:45-14:00 ストレッチ(無料)	13:45-14:00 ストレッチ(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)	13:00
30	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 ヨガ 下川原	受付 13:00-14:10 14:15-15:00 ズンバゴールド IPPEI	受付 13:00-14:10 14:15-15:15 ほぐして鍛える コアトレーニング 織居	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 トータルボディバランス 佳代	受付 13:00-13:55 14:00-15:00 パンチ&キック 黒澤	30
14:00								14:00
30	受付 14:15-15:00 15:15-16:00 中級エアロ 谷岡	★事前申込 15:45-16:45 日舞エクササイズ 藤間蘇女丸 1,000円/回 (施設使用料込) 9/3・10・17・24		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 サルサ エクササイズ 堤 9/13・20	受付 14:15-15:00 15:15-16:00 エンジョイエアロ 佳代		30
15:00								15:00
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
18:00								18:00
22:00		18:00~22:00 夜トレ		18:00~22:00 夜トレ				22:00

フェイスタオルを
ご持参ください。

《 In Body測定 》 ¥500/回
下記運動室営業時間、測定いただけます。
★9:00~16:30 ※但し下記時間を除く
月) 12:00~14:00
火) 11:30~13:00
★18:00~21:00 ※火・木の夜トレ時のみ実施
時間によってはご案内時にお待たせしてしまう場合がございます。
ご理解の上、時間に余裕を持ってお越しください。

	・運動室利用 ・夜トレ利用	1プログラム
区民(大人)	400円	200円
区民(高齢者・障がい者)	200円	200円
区外	600円	200円

(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。

★★★9月の休館日は9月15日(日)です★★★

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