

がやがや館 運動室 プログラム 【令和元年 10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						9:30-9:45 筋トレ(無料)	
10:00	9:45-10:00 ストレッチ(無料) <b>受付 9:00-10:10</b>	9:45-10:00 筋トレ(無料) <b>受付 9:00-10:10</b>	<b>受付 9:00-9:55</b> 10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	9:45-10:00 筋トレ(無料) <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 9:00-9:40</b> 9:45-10:45 ピラティス 箕輪	<b>受付 9:00-9:55</b> 10:00-11:00 週末リセットヨガ 高田	9:45-10:00 ストレッチ(無料) <b>受付 9:00-10:10</b> 10:15-11:15 パワーUPスリム 黒澤
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					
11:30	<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 ダンスエクササイズ 加藤	<b>受付 10:30-11:15</b> 11:30-12:30 体幹エクササイズ 平出	<b>★事前申込</b> 11:00-12:30 体質改善プログラム 《10・11月の内容》 柔軟性血流改善 エクササイズ 平出	◆10/27(日)◆ がやがや館 村まつりのため、プログラム内容等が変更になります。詳細は別途案内をご覧ください。	
12:00			<b>★事前申込</b> 12:30~13:30 フラダンス 桜井				
13:00	13:30-13:45 筋トレ(無料)		10/2・9・30	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	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 ヨガ 下川原	<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> 14:15-15:15 ほぐして鍛える コアトレーニング 織居	<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 トータルボディバランス 佳代	<b>受付 13:00-13:55</b> 14:00-15:00 パンチ&キック 黒澤
15:00	<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:00 中級エアロ 谷岡	<b>★事前申込</b> 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) 10/1・8・15・22・29		<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 サルサ エクササイズ 堤	<b>受付 14:15-15:00</b> 15:15-16:00 エンジョイエアロ 佳代	
16:00			<b>フェイスタオルをご持参ください。</b>		10/11・25		
17:00	※ 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。						
18:00		18:00~22:00 夜トレ		18:00~22:00 夜トレ			
22:00							

	・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。

★★★10月の休館日は10月20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