

がやがや館 運動室 プログラム 《令和 6年 12月》

休館日：毎月第3日曜日、年末年始（12/28～1/4）

プログラム受付時間・一部プログラム内容に変更があります。

★★★12月の休館日は 12月15日(日)です★★★

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00
30		9:30-9:45 ストレッチ(無料)		9:45-10:00 ストレッチ(無料)	受付 9:00~9:40	9:30-9:45 筋トレ(無料)	受付 9:00~9:40	30
10:00	受付 9:00~10:10	受付 9:00~9:55	受付 9:00~9:55	受付 9:00~10:10	9:45-10:45 ピラティス	受付 9:00~9:55	9:45-10:45 ピラティス	10:00
30	10:15-11:00 かんたんエアロ 太田(佳)	10:00-11:00 コアコンディショニング 田中	10:00-11:00 足腰元気体操 加藤	10:15-11:00 かんたんエアロ IPPEI	箕輪	10:00-11:00 ※2つの教室を ローテーションで 実施します!	葉養	30
11:00	受付 9:00~11:10	受付 9:00~11:10		受付 9:00~11:10	受付 9:00~10:55	受付 9:00~11:10	受付 9:00~10:55	11:00
30	11:15-12:15 肩こり腰痛改善 ストレッチ 太田(佳)	11:15-12:15 パワーUPスリム 朝比奈	受付 9:00~11:25	11:15-12:15 体操&ストレッチ 田中	11:00-12:00 やさしい太極拳 松島	11:15-12:15 サルサエクササイズ 堤	11:00-12:00 パワーUPスリム 黒澤	30
12:00			11:30-12:30 太極拳 松島					12:00
30								30
13:00	12:45~13:15は運動環境整備の為、休室とさせていただきます。(運動室利用中止)							13:00
30			※受付 13:00~13:40					30
14:00	受付 13:00~13:55		13:45-14:30 はじめてのフラダンス 桜井 400円/回 4・11	受付 13:00~13:55	受付 13:00~13:55	13:45-14:45 貯筋トレーニング 毛塚	13:45-14:45 キックシェイプ 黒澤	14:00
30	14:00-15:00 楽しく動くヨガ 下川原	受付 13:00~14:10		14:00-15:00 さわやか健康リズム 太田(佳)	14:00-15:00 セルフケアストレッチ さやか			30
15:00	受付 13:00~15:10		※受付 13:00~14:30	受付 13:00~15:10	受付 13:00~15:10			15:00
30	15:15-16:00 中級エアロ 中橋	※受付 13:00~15:40	14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井 800円/回 4・11	15:15-16:15 ストレッチ ヨガ さやか	15:15-16:15 カーディオF キックボクシング 高橋			30
16:00		日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸 800円/回 休講						16:00
17:00								17:00
18:00		夜トレ 18:00~22:00 (最終入場21:00)		夜トレ 18:00~22:00 (最終入場21:00)				18:00
22:00								22:00

【プログラム参加の方へお願い】

●当日、3F受付にて申し込みが必要です。

●プログラム受付時間について
午前プログラム 全て9:00 開始
午後プログラム 全て13:00 開始
受付はプログラム開始5分前までとなります。
時刻を過ぎた場合、安全配慮の為、
ご参加をお断りさせていただきます。

●運動室入場券に加え、運動プログラム券を
必要枚数ご購入下さい。

●安全におこなっていただくため、
場所取り・途中参加・途中退場は
ご遠慮ください。

●スタッフやインストラクターからの案内や
説明等を必ずお守りください。

●都合により、プログラム内容・担当者が
変更となる場合がございます。

※日舞deエクササイズ/フラダンス教室は
事前申込となります。

金曜日 《セルフケアストレッチ》
今月のテーマ ~ ひざ・股関節の動き改善 ~
ひざ・股関節の動きを改善するための
ひざ体操を行います。

《InBody測定実施中》
料金：200円 + 運動室入場料
【実施時間】
★9:00-12:45 ★13:15-16:30
★18:00-21:00(火・木曜 夜トレ)
時間帯によってはご案内をお待たせしてしまう場合がございます。

運動室/夜トレ 入場料	
区民(大人)	400円
区民(高齢者・障がい者)	200円
区外	600円

運動プログラム券 必要枚数	
フラダンス<中上級クラス>	4枚(800円)
はじめてのフラダンス	2枚(400円)
日舞deエクササイズ	4枚(800円)
InBody	1枚(200円)
その他1プログラム	1枚(200円)

- 【利用券購入時の注意】
- 運動室入場料は区分により異なります。
 - 入場券・プログラム券の購入取消しは、現金でのお支払いの場合のみ可能です。
 - 運動室入場後は、入場券をお戻しすることはできません。
参加前であれば、プログラム参加券をプログラム券にお戻しできます。
 - 回数券は1年間有効/当日券は当日のみ有効

世田谷区立健康増進・交流施設
せたがや
がやがや館
【問合せ】
指定管理者オーエンス
03-6450-7908