

# がやがや館 運動室 プログラム 《令和7年3月》

休館日：毎月第3日曜日・年末年始（12/28～1/4）

★★★3月の休館日は 3月16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）	要付 9:00~9:40	9:30-9:45 筋トレ（無料）	要付 9:00~9:40	30
10:00	要付 9:00~10:10	要付 9:00~9:55	要付 9:00~9:55	要付 9:00~10:10	9:45-10:45 ピラティス	要付 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	要付 9:00~11:10	要付 9:00~11:10		要付 9:00~11:10	要付 9:00~10:55	要付 9:00~11:10	要付 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	要付 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			※要付 13:00~13:40					30
14:00	要付 13:00~13:55		13:45-14:30 はじめてのフラダンス 桜井	要付 13:00~13:55	要付 13:00~13:55	要付 13:00~13:40	要付 13:00~13:40	14:00
30	14:00-15:00 楽しく動くヨガ 下川原	要付 13:00~14:10	400円/回 5・12・19・26	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	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	30
15:00	要付 13:00~15:10		※要付 13:00~14:30					15:00
30	15:15-16:00 中級エアロ 中橋	※要付 13:00~15:40	14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》 桜井	要付 13:00~15:10	要付 13:00~15:10			30
16:00		15:45-16:45 日舞deエクササイズ 藤間蘇女丸	800円/回 5・12・19・26	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			16:00
17:00		4・11・18・25						17:00
18:00								18:00
5		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)				5
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。

3/1 リンパストレッチ 堤  
3/8 週末リセットヨガ 太田(良)  
3/15 リンパストレッチ 堤  
3/22 週末リセットヨガ 太田(良)  
3/29 リンパストレッチ 堤

金曜日 《セルフケアストレッチ》  
今月のテーマ ~ からだの不調を整えよう ~  
気圧変動による、生活リズムの乱れを  
からだをほぐし整えます。

《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。  
プログラム参加前であれば、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



【問合せ】  
指定管理者オーエンス  
03-6450-7908