

# がやがや館 運動室 プログラム 《令和 7年 4月》

令和7年4月より  
変更があります。

有料・無料プログラムの時間・曜日等に変更があります。

休館日：毎月第3日曜日、年末年始(12/28～1/4)

★★★4月の休館日は 4月20日 (日)です★★★

新規追加プログラムがあります。

運動環境整備休室(12:45-13:15)が無くなりました。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30		9:30-9:45 ストレッチ (無料)		9:30-9:45 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
9:45-10:00	9:45-10:00 ストレッチ (無料)	受付 9:00~9:55	受付 9:00~9:55	受付 9:00~9:55	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	受付 9:00~10:10	10:00-11:00 コアコンディショニング	10:00-11:00 足腰元気体操	10:00-10:45 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
10:30	10:15-11:00 かんたんエアロ 太田 (佳)	田中	加藤	受付 9:00~10:55	受付 9:00~10:55		受付 9:00~10:55
11:00	受付 9:00~11:10	受付 9:00~11:10	11:00-12:00 体操&ストレッチ	11:00-12:00 やさしい太極拳	11:00-12:00 サルサエクササイズ	受付 9:00~11:10	11:00-12:00 パワーUPスリム
11:30	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	11:30-12:30 太極拳	田中	松島	堤	黒澤
12:00	受付 11:30~12:25	朝比奈	松島				
12:30	12:30-13:30 健やかボディメイク	受付 11:30~12:40		受付 11:30~12:25	受付 11:30~12:25	受付 11:30~12:25	
13:00	NEW 朝比奈	12:45-13:45 フレイル予防体操	NEW 毛塚	12:30-13:30 フレイル予防体操	12:30-13:30 グッドライフ フィットネス	NEW 堤	13:15-13:30 筋トレ (無料)
13:30		NEW 田中	※受付 11:30~13:40				
14:00	受付 11:30~13:55	13:45-14:30 はじめてのフラダンス	13:45-14:30 はじめてのフラダンス	受付 11:30~13:55	受付 11:30~13:55	受付 11:30~13:40	受付 11:30~13:40
14:30	14:00-15:00 楽しく動くヨガ	400円/回 2・9・16・23	桜井	14:00-15:00 貯筋トレーニング	14:00-15:00 セルフケアエクササイズ	13:45-14:45 姿勢改善ピラティス	13:45-14:45 キックシェイプ
15:00	受付 11:30~15:10	受付 11:30~14:10	※受付 11:30~14:30	GEN	さやか	NEW 葉養	黒澤
15:30	15:15-16:00 中級エアロ	14:15-15:00 ズンバゴールド	14:35-15:35 フラダンス《中上級クラス》	受付 11:30~15:10	受付 11:30~15:10		
16:00	中橋	IPPEI	桜井	15:15-16:15 疲労回復 ヨガ	15:15-16:15 カーディオF キックボクシング		
16:30		※受付 11:30~15:40	800円/回 2・9・16・23	さやか	高橋		
17:00		15:45-16:45 日舞deエクササイズ					
17:30		藤間蘇女丸					
18:00		800円/回					
18:30		1・8・15・22					
19:00		夜トレ		夜トレ			
19:30		18:00~22:00		18:00~22:00			
20:00		(最終入場21:00)		(最終入場21:00)			
21:00							
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11:30 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 《セルフケアエクササイズ》  
今月のテーマ ~ インナーマッスルを意識しよう ~  
姿勢維持や安定性に必要な筋肉を  
意識して運動します。

《InBody測定実施中》  
料金：200円 + 運動室入場料  
【実施時間】  
★9:00-16:30  
★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。

## 【利用券購入時の注意】

運動室/夜トレ 入場料		運動プログラム券 必要枚数	
区民 (大人)	400円	フラダンス<中上級クラス>	4枚 (800円)
区民 (高齢者・障がい者)	200円	はじめてのフラダンス	2枚 (400円)
区外	600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)

- 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。



【問合せ】  
指定管理者オーエンス  
03-6450-7908