

# 2025年6月秋葉区総合体育館プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:15-9:45 ホールのストレッチ ＜遠藤 さつき＞	9:15-10:00 肩こり・腰痛体操 ＜片山 智子＞	9:45-10:30 ホールの体操 ＜遠藤 さつき＞	9:15-10:00※60歳以上無料予約制 あたまからだいきいき体操		<p>★プログラム予約方法★</p> <p>参加希望プログラムの一週間前 午前10時からお電話、10時30分～窓口でご予約を承ります。</p> <p>例)6月10日(火)のプログラム 参加希望の場合 ↳6月3日(火)午前10時～電話予約、10時30分～窓口での受付可</p> <p>例②)6月30日(月)のプログラム 参加希望の場合 ↳6月24日(火)午前10時～電話予約、10時30分～窓口での受付可</p>
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:15-11:15 はじめてのフラダンス 【コース型教室】 ＜吉川 久美子＞	10:45-11:30 かんたんステップ ＜遠藤 さつき＞	10:15-11:00 かんたんサーキットトレーニング ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	
11:00	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:45-12:30 はつらつ健康体操 ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	11:45-12:30 ボディパンプ45 ＜西須 洋文＞	11:15-11:45 お腹スッキリ体操 ＜遠藤 さつき＞	11:00-11:45 簡単！バランスボール ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	
12:00	13:00-13:45 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450		13:00-13:45 青竹ふみふみ体操 ＜遠藤 さつき＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 ＜西田 美千代＞	11:15-12:00 はじめてのピラティス ＜中俣 美陽＞	
13:00					12:20-13:20 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	
14:00					14:00-15:00 ボディパンプ ＜西須 洋文＞	
15:00					15:30-16:30 ボディコンバット ＜椎名 啓夫＞	
16:00	基礎体力アップ教室 キッズ 16:45～17:35 ジュニア 17:45～18:45 《アリーナ》					
17:00	17:15-18:05 キッズダンス(3～7歳) 【コース型教室】	17:00-17:50 キッズバレエ(3～7歳) 【コース型教室】			17:30-18:30 児童体操教室 【月謝制】 《アリーナ》	
18:00	18:15-19:15 ジュニアダンス(8～12歳) 【コース型教室】	17:50-18:50 ジュニアバレエ(8～12歳) 【コース型教室】			18:50-19:35 ボディパンプ45 ＜西須 洋文＞	
19:00		19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 ＜高橋 良子＞			19:50-20:50 ボディコンバット ＜椎名 啓夫＞	
20:00	20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山 智子＞	20:00-20:45 ボディコンバット45 ＜椎名 啓夫＞				
21:00						

最新のプログラム情報や施設情報は秋葉区総合体育館ホームページよりご確認ください。

こちらのQRコードをカメラにかざしてください！



【プログラム定員】35名(優先含)  
※かんたんステップとボディパンプは30名

😊【安心マーク】  
ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方でも安心してお楽しみいただけます。

★プログラム参加方法★  
希望プログラムの開始時間前に来館し、参加費を支払い後整理券をもらいます。整理券をインストラクターに渡し入場となります。  
参加費：700円(税込) / 650円(税込) / 450円(税込)  
※コース型は別途申込みが必要となります。

☆優先入場方法☆  
目的のプログラムに優先して入場できる方法。  
対象：全スタジオプログラム  
料金：100円(税込) 定員：各プログラム5名  
※詳しくはスタッフにお問い合わせください。