

2025年8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 ホールでストレッチ ＜遠藤 さつき＞	9:15-10:00 肩こり・腰痛体操 ＜片山 智子＞	9:15-10:00 ホール体操 ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞	9:15-10:00 ホール体操 ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞	9:15-10:00 ホール体操 ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞	9:15-10:00 ホール体操 ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜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＞	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	11:15-12:15 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞
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 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 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 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 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 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	13:00-13:45 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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
14:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
15:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
16:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
17:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
18:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
19:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
20:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞
21:00	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 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 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 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 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 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ＜65歳以上の方は、参加費 ¥450＞

土曜日レッスンは別紙をご覧ください

★プログラム予約方法★

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。

例) 8月14日(木)のプログラム
参加希望の場合
↳ 8月7日(木)午前10時～
電話予約、10時30分～窓口で
の受付可

例②) 8月25日(月)のプログラム
参加希望の場合
↳ 8月19日(火)午前10時～
電話予約、10時30分～
窓口での受付可

【安心マーク】
ご参加が初めての方・
久しぶりの方・低体力の方
でも安心して楽しみ
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。

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！



休館日/8月18日(月)

【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