

# 1月～秋葉区総合体育館プログラムスケジュール

2025/12/16版

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		≪65歳以上の方は、参加費 ¥450≫		≪第3木曜 武道館≫			★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。
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＞	↓ボール体操の定員:19名↓ 9:45-10:30 ホール体操 ≪65歳以上の方は、参加費 ¥450≫ ＜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			
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 ボディバンプ45 ＜西須 洋文＞	11:15-11:45 お腹スッキリ体操 ＜遠藤 さつき＞	11:15-12:00 はじめてのピラティス ＜中俣 美陽＞	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 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＞	13:00-13:45 はつらつ健康体操 ＜阿部 幸子＞ ≪65歳以上の方は、参加費 ¥450≫	12:20-13:20 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	
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≫						★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。
14:00							
15:00							
16:00	基礎体カアップ教室 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】				
19:00		19:00-19:45 ボディバンプ45 ＜西須 洋文＞	19:10-20:40 楽しくフラダンス 【コース型教室】 ＜高橋 良子＞		18:50-19:35 ボディバンプ45 ＜西須 洋文＞	18:30-19:30 ボディバンプ ＜西須 洋文＞	
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＞		20:00-20:45 ボディバランス45 ＜片山 智子＞	19:50-20:50 ボディコンバット ＜椎名 啓夫＞	19:45-20:30 ボディコンバット45 ＜椎名 啓夫＞	😊【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。
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】30名(優先含)  
※かんたんステップとボディバンプは25名