

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						
9:15-9:45 ホーリーでストレッチ <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 ホーリー体操 <65歳以上の方は、参加費￥450>	「第3木曜 武道館」 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 10:15-11:00 かんたんサーキットトレーニング <遠藤さつき>			★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。
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>	10:00-10:45 はじめてエアロ <遠藤さつき>			
11:00-11:45 はじめてエアロ <遠藤さつき>	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>	11:15-11:45 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>	
12:00-12:45 はじめてエアロ <遠藤さつき>	12:45-13:30 はつらつ健康体操 <阿部幸子> <65歳以上の方は、参加費￥450>	13:00-13:45 ボディパンプ45 <西須洋文>	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>	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>	
13:00-13:45 フレイル予防体操 <阿部幸子> <65歳以上の方は、参加費￥450>		13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 <西田美千代>				★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。
14:00-14:45 キッズダンス(3～7歳) 【コース型教室】						☆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。
15:00-15:45 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』						
16:00-16:45 キッズダンス(3～7歳) 【コース型教室】						
17:00-17:45 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』		
18:00-18:45 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】			18:30-19:30 ボディパンプ	
19:00-19:45 ボディパンプ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 ボディパンプ45 <西須洋文>	<西須洋文>	【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。
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>		
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。



【プログラム定員】30名(優先含)
※かんたんステップとボディパンプは25名