

# 2026年7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							<b>★プログラム予約方法★</b> 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) 4月10日(金)のプログラム 参加希望の場合 ↳ 4月3日(金)午前10時～電話予約、10時30分～窓口での受付可
10:00	10:00-10:45 はじめてエアロ ＜遠藤 さつき＞	10:00-11:00 はじめてのフラダンス 【コース型教室】 ＜吉川 久美子＞	10:00-10:45 バランスボール ＜吉井 舞衣＞	10:00-10:45 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＞	11:15-12:00 トータル健康エクササイズ ＜片山 智子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	11:00-11:45 かんたんステップ ＜吉井 舞衣＞	11:00-11:45 青竹ふみふみ&ストレッチ ＜遠藤 さつき＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	11:15-12:00 はじめてのピラティス ＜中俣 美陽＞	11:00-11:45 バランスボール ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	
12:00			12:00-12:45 ボディバンプ45 ＜西須 洋文＞	12:15-13:00※60歳以上無料予約制 あたまからだいいきき体操		12:20-13:20 やさしいヨガ ＜西田 美千代＞	
13:00							
14:00	13:30-14:15 はつらつ健康体操 ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	13:30-14:15 フレイル予防体操 ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	13:30-14:15 きれいな姿勢づくり ＜吉井 舞衣＞ ※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＞	13:30-14:15 はつらつ筋力アップ体操 ＜阿部 幸子＞ ※65歳以上の方は、参加費 ¥450	14:00-15:00 ボディバンプ ＜西須 洋文＞	
15:00	<b>基礎体力アップ教室</b> キッズ 16:45～17:35 ジュニア 17:45～18:45 《アリーナ》					15:30-16:15 ボディコンバット45 ＜椎名 啓夫＞	
17:00	17:00-17:45 キッズダンス(4歳～小学1年生) 【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	17:50-18:50 ジュニアダンス(小学2～5年生) 【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	18:55-19:55 オープンダンス(小学6年生以上) 【コース型教室】	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＞	<b>★プログラム参加方法★</b> 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。	
20:00	20:05-20:50 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＞		
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・ボディバンプ → 25名  
 バランスボール → 20名 きれいな姿勢づくり → 15名