

2026年11月～秋葉区総合体育館プログラムスケジュール

2026.10.20

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
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 65歳以上 ¥450 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						11:00-11:45 65歳以上 ¥450 バランスボール 阿部 幸子	
11:15	11:15-12:15 やさしいヨガ 西田 美千代	11:15-12:00 65歳以上 ¥450 トータル健康エクササイズ 片山 智子	11:00-11:45 かんたんステップ 遠藤 さつき	11:00-11:45 65歳以上 ¥450 青竹ふみふみ&ストレッチ 遠藤 さつき	11:15-12:00 はじめてのピラティス 中俣 美陽		
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体操		12:20-13:20 やさしいヨガ 西田 美千代	
13:00							
13:30	13:30-14:15 65歳以上 ¥450 はつらつ健康体操 阿部 幸子	13:30-14:15 65歳以上 ¥450 フレイル予防体操 阿部 幸子	13:30-14:15 65歳以上 ¥450 きれいな姿勢づくり 吉井 舞衣	13:30-14:45 ヨガ 【コース型教室】 西田 美千代	13:30-14:15 65歳以上 ¥450 はつらつ筋力アップ体操 阿部 幸子	14:00-15:00 ボディバンプ 西須 洋文	
15:00	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》						
16:00						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＞	18:45-19:45 ボディジャム テック+45 西須 洋文	18:50-19:35 ボディバンプ45 西須 洋文		
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