

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和6年2月～

※祝祭日のプログラムは、休講となりますのでご了承ください。子どもスクールに関しては別途ご案内いたします。

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
場所	元気ひろば	健康体操室	プール	元気ひろば	健康体操室	プール	元気ひろば	健康体操室	プール	元気ひろば	健康体操室	プール	元気ひろば	健康体操室	プール	元気ひろば	健康体操室	プール	元気ひろば	健康体操室	プール	
10時	スタッフ		スタッフ	スタッフ		スタッフ	スタッフ		スタッフ	スタッフ		スタッフ			スタッフ			スタッフ			スタッフ	
	ショートレッスン 10:30-10:45		選手ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45		選手ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45		選手ウォーキング 10:30-10:40	練功十八法 10:30-10:45		ショートレッスン 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:50			ショートレッスン 10:30-10:50			ショートレッスン 10:30-10:50	
	浅野			田中			鈴木			中山			MIKI									
11時		アロマヨガ 11:00-11:45 500円		中級エアロ 11:00-11:45 500円			ピラティス 11:00-11:45 500円			骨盤ケア 11:00-11:45 500円					リフレッシュヨガ 11:00-11:45 500円							
12時																						
13時	鈴木									田中												
	初級エアロ 13:00-13:45 500円		関	SAORI					関	エアロビクス FITNESS 13:00-14:00 500円				関	水中運動 13:30-14:15 500円						レンタル 卓球	
14時				水中運動 13:30-14:15 500円										田中	ヨガ 14:00-15:00 500円							子ども ダンス教室 14:00-14:50 【初中級】
15時	スタッフ						スタッフ		スタッフ													子ども ダンス教室 15:10-16:00 【初中級】
	ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ	温泉ストレッチ 15:30-15:40						
			温泉ストレッチ 15:30-15:40			温泉ストレッチ 15:30-15:40			温泉ストレッチ 15:30-15:40			温泉ストレッチ 15:30-15:40			温泉ストレッチ 15:30-15:40							
16時																						
17時	臼井/松本			臼井/松本		みなみ				田中/松本					松本/田中							
	子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】			子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】		子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】		Mako 子ども フラダンス 教室 17:30-18:30		子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】				子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】								
18時	臼井/松本			臼井/松本		子ども 水泳教室 18:00-18:50 【初・中】				白石			塚越									
	子ども 運動教室 18:20-19:20 【児童】			子ども 運動教室 18:10-19:10 【児童】				Mako 大人 フラダンス 教室 19:00-20:00		フリーウエイト 広場 18:00-20:00 500円		子ども 水泳教室 18:00-18:50 【中・上】	子ども 卓球教室 18:00-19:00									
19時	伊納			伊納																		
	ショートレッスン 19:40-19:55			ASAKA						スタッフ					マーシャルEX 19:00-20:00 1,000円 【女性限定】							
	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円			ZUMBA 19:30-20:30 500円						ショートレッスン 19:40-19:55												
										鈴木												
										ボールピラティス 20:00-20:45 500円												
21時																						



レンタル 卓球
温泉のあとに卓球を楽しみませんか？ご家族やお友達とご一緒にお楽しみ下さい。
1時間500円

2/10(土)都合により休講です。

2/8(木) 代行 沼尻 筋膜リリース ヨガ

- ...教室(月会費制)
- ...有料レッスン (パスポート使用○)
- ...有料レッスン (パスポート使用×)
- ...無料レッスン