

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和5年3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		スタッフ	スタッフ		スタッフ
11時	ショートレッスン 10:30-10:45		浅野	ショートレッスン 10:30-10:45		田中	ショートレッスン 10:30-10:45		鈴木	ショートレッスン 10:30-10:45		中山	ショートレッスン 10:30-10:45		AYUMI	ショートレッスン 10:30-10:50		AYUMI	ショートレッスン 10:30-10:50		AYUMI
12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			ベーシック ヨガ 11:00-12:00 500円								
13時	鈴木									田中											
14時	初級エアロ 13:00-13:45 500円		小林/関	水中運動		あゆみ	Enjoy テニスFit 13:30-14:15 500円		関	水中運動 13:30-14:15 500円			エアロビクス FITNESS 13:00-14:00 500円			田中	水中運動 13:30-14:15 500円		田中	ヨガ 14:00-15:00 500円	
15時	ポディメイク 14:00-14:45 500円		500円	ZUMBA GOLD 14:00-14:50 500円																	
16時	スタッフ		スタッフ	スタッフ		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	ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ
17時	塚越			臼井/松本		みなみ/小林	Mako						田中/松本			松本/田中					
18時	子ども 卓球教室 17:00-18:00			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】	子ども フラダンス 教室 17:00-17:50						白石	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】				
19時	臼井/松本			臼井/松本		子ども 水泳教室 18:00-18:50 【初・中】							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】			大人の 水泳教室 18:00-18:40 500円				
20時	伊納			【児童】		【児童】	大人 フラダンス 教室 19:00-20:00						スタッフ	スタッフ		スタッフ	マーシャルEX 19:00-20:00 1,000円 【女性限定】				
21時	ショートレッスン 19:40-19:55			ASAKA									ショートレッスン 19:40-19:55			中山					
	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円			ZUMBA 19:30-20:30 500円									ボールピラティス 20:00-20:45 500円			骨盤ケア 20:00-20:45 500円					

ゆったり60分  
に時間延長

★3月定期臨時休館のお知らせ★  
3/29(水)から3/31(金)の3日間は  
例年実施しております定期機械設備  
点検のため臨時休館とさせていただきます。

NEW!!



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

3/18(土)  
都合により  
休講です。

3/20(月)代行  
MIKI

- ...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