

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和6年4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		飯村	SAORI			飯村			エアロビクス FITNESS 13:00-14:00 500円			飯村								レンタル 卓球
			水中運動 13:30-14:15 500円	ZUMBA 13:30-14:20 500円			水中運動 13:30-14:15 500円						田中								
													ヨガ 14:00-15:00 500円								
14時																					
	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 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								
15時																					
16時																					
17時	臼井/松本			臼井/松本		みなみ				田中/松本											
	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】			松本/田中		子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】			子ども ダンス教室 17:10-18:00 【初・中級】			
18時	臼井/松本			臼井/松本						白石											
	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】		子ども 水泳教室 18:00-18:50 【初・中】		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】		塚越		子ども 卓球教室 18:00-19:00					
19時	伊納			ASAKA																	
	ショートレッスン 19:40-19:55			ZUMBA 19:30-20:30 500円						スタッフ											
	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円									ショートレッスン 19:40-19:55											
20時										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。
1h×4区分 ※要予約
1時間500円

New!
時間変更となります。

- …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