

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和5年5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
	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	選手ウォーキング 10:30-10:40		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			AYUMI								
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			ベーシック ヨガ 11:00-12:00 500円								
12時																					
13時	鈴木									田中											
	初級エアロ 13:00-13:45 500円		関						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							
14時			水中運動 13:30-14:15 500円	あゆみ ZUMBA GOLD 14:00-14:50 500円									田中	ヨガ 14:00-15:00 500円							
15時	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					
	ショートレッスン 15:00-15:20		温泉ストレッチ 15:30-15:40	温泉ストレッチ 15:00-15:20		温泉ストレッチ 15:30-15:40	温泉ストレッチ 15:00-15:20		温泉ストレッチ 15:30-15:40	温泉ストレッチ 15:00-15:20		温泉ストレッチ 15:30-15:40	温泉ストレッチ 15:00-15:20		温泉ストレッチ 15:30-15:40	温泉ストレッチ 15:00-15:20					
16時																					
	NEW!!																				
17時	臼井/松本			臼井/松本		みなみ	Mako			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】	子ども フラダンス 教室 17:00-17:50			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 卓球教室 18:00-19:00									
19時	伊納			ASAKA						スタッフ		スタッフ									
	ショートレッスン 19:40-19:55			ZUMBA 19:30-20:30 500円						ショートレッスン 19:40-19:55		ショートレッスン 19:40-19:55									
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円									ボールピラティス 20:00-20:45 500円											
21時																					

★GWのプログラムについて★
5/1(月)～5/5(金)までの期間、
■有料レッスン ■無料レッスンは休講
とさせていただきます。
■教室についてはそれぞれご確認くださいませ。

NEW!!



レンタル卓球
1h×4区分
※要予約
1時間500円

5/6(土)
5/13(土)
都合により
休講です。

- ...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