

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和3年5月～

※祝祭日のプログラムは、すべて休講となりますのでご了承ください。

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	鈴木		スタッフ	スタッフ			スタッフ		スタッフ	スタッフ						
10時	ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 10:30-10:40	補助十八法 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:50						
11時		浅野		田中			鈴木			中山			浅野			スタッフ						
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			リンパヨガ 11:00-11:45 500円			ショートレッスン 11:00-11:20						
12時																						
13時	鈴木									田中						斎藤						
13時	初級エアロ 13:00-13:45 500円									ボクシングEX &エアロバイク 13:00-14:00 500円						水中運動 13:00-13:45 500円	レンタル卓球			レンタル卓球		
14時	賀川/松本			松本			小林/松本			小林/松本			田中			ヨガ						
14時	ボディメイク 14:00-14:45 500円			メタボ予防 14:00-14:45 500円			ボディメイク 14:00-14:45 500円			クロール初級 14:00-14:45 500円			14:00-15:00			13:00-14:00	13:00-14:00					
15時	スタッフ			スタッフ			スタッフ			スタッフ			賀川/松本			500円						
15時	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	テアアーEX 15:00-15:45 500円		スタッフ	温泉ストレッチ 15:30-15:40	1h×4区分 ※要予約					
16時																小林/松本						
16時																クロール初級 16:00-16:45 500円						
17時	塚越			臼井/松本						松本/田中						小林/田中						
17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 【幼児】					子ども 水泳教室 17:00-17:50 【幼児】							
18時				臼井/松本			スタッフ			白石												
18時				子ども 運動教室 18:10-19:10 【児童】			ショートレッスン 18:40-18:55			フリーウエイト 広場 18:00-20:00 500円												
19時				スタッフ			健康運動EX 19:00-19:45 500円															
19時	松本/賀川			ASAKA						鈴木												
20時	シェイプアップ 教室 19:30-20:15			ZUMBA 19:30-20:30 500円			骨盤ケア 20:00-20:45 500円			シェイプアップ 教室 19:30-20:15						中山						
20時				ショートレッスン 19:40-19:55												ヨガ 20:10-21:10 500円						
21時																						

★GWのプログラムについて★
5/1(土)から5/5(水)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。



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

New!!

New!!

New!!

金曜クラス追加しました

- ...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

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から一部のプログラムのみの再開となっております。
今後も状況を見ながら慎重に対応していきたく考えておりますのでみなさまのご理解とご協力をお願いします。