

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和3年7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 | 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 | 浅野 | | | 田中 | | | 鈴木 | | | 中山 | | | 浅野 | | | | | | | | |
| 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 | | | リンパヨガ 11:00-11:45 500円 | | | 体力測定会 11:00-12:00 1,000円 【事前申込】 | | | | | |
| 13時 | 鈴木 | | | | | 賀川/松本 | | | | 田中 | | | | | 斎藤 | | | | | | |
| 14時 | 賀川/松本 | | | 松本 | | | 小林/松本 | | | | | 小林/松本 | | 田中 | | | | | | | |
| 15時 | スタッフ | | | スタッフ | | | スタッフ | | | | | 賀川/松本 | 500円 | | | | | | | | |
| 16時 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17時 | 塚越 | | | 臼井/松本 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18時 | 臼井/松本 | | | 臼井/松本 | | | スタッフ | | | 白石 | | | | | | | | | | | |
| 19時 | 臼井/松本 | | | 臼井/松本 | | | スタッフ | | | フリーウエイト | | | | | | | | | | | |
| 20時 | | | | ASAKA | | | | | | 鈴木 | | | | | | | | | | | |
| 21時 | | | | ZUMBA | | | | | | シェイプアップ 教室 | | | | | | | | | | | |

時間変更!
参加しやすい

人気クラス
復活!!

7/30◎は都合により
休講となります。

New!!

7/17◎7/31◎は
都合により休講と
なります。

リニューアル★
レッスンチケットを
お持ちの方もご参加
いただけます。



レンタル 卓球
1h×4区分
※要予約
1時間500円

- …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