

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和5年9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
11時	浅野			田中			鈴木			中山			MIKI								
	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		関							エアロビクス FITNESS 13:00-14:00 500円				関							
14時			水中運動 13:30-14:15 500円	あゆみ										田中							
				ZUMBA GOLD 14:00-14:50 500円										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		スタッフ	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 15:30-15:40			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		温泉ストレッチ 15:30-15:40					
16時																					
17時	白井/松本			白井/松本		みなみ				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】		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】				子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】							
18時	白井/松本			白井/松本		子ども				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】		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】		子ども 卓球教室 18:00-19:00							
19時	伊納			ASAKA						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				スタッフ							
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円									鈴木					中山						
										ボールピラティス 20:00-20:45 500円					骨盤ケア 20:00-20:45 500円						
21時																					

NEW!!

★9月定期臨時休館のお知らせ★
9/25(月)から9/30(土)の6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

13:00-14:00
14:15-15:15
15:30-16:30
16:45-17:45

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

9/16(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