

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和4年1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	
11時	浅野			田中			鈴木			中山			浅野									
	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】	
12時																						
13時	鈴木					賀川				田中					斎藤							
	初級エアロ 13:00-13:45 500円					水中運動 13:00-13:45 500円				ボクシングEX &エアロビクス 13:00-14:00 500円					水中運動 13:00-13:45 500円						石井/伊東 子ども テニス教室 13:30-14:30 【低学年】	
14時	賀川/松本			松本			石井/松本						田中		田中							レンタル卓球 13:00-14:00 14:15-15:15 15:30-16:30 16:45-17:45
	ボディメイク 14:00-14:45 500円			メタボ予防 14:00-14:45 500円			バランスボール 14:00-14:45 500円						ヨガ 14:00-15:00 500円		ヨガ 13:45-13:55							1h×4区分 ※要予約 1時間500円
15時	スタッフ			スタッフ			スタッフ			スタッフ			賀川/松本	500円	スタッフ							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 楽しみ下さい。
	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	チェアーEX 15:00-15:45 500円		スタッフ							子ども テニス教室 15:00-16:00 【高学年】
16時																						
17時	塚越			臼井/松本		みなみ/松本		Mako				松本/田中			松本/田中							
	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 【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						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】				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】										
19時				スタッフ																		
				ASAHA	ショートレッスン 19:40-19:55		賀川/松本			鈴木					GIRLS Kickboxing Fitness 19:00-20:00 【女性限定】							マーシャルEX 19:00-20:00 1,000円 【女性限定】
20時				ZUMBA	中山		健康運動EX 19:30-20:15 500円			シェイプアップ 教室 19:30-20:15 1,2月休講					中山							…教室(月会費制)
				19:30-20:30 500円	骨盤ケア 20:00-20:45 500円									【女性限定】	中山							…有料レッスン (パスポート使用○)
21時															500円							…有料レッスン (パスポート使用×)
																						…無料レッスン

★年始のプログラムについて★  
7(金)までの期間は  
■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。

時間変更!  
参加しやすい