あけの元気館プログラム・教室スケジュール　令和3年11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 ショートレッスン 10:30-10:45		スタッフ 簡単ウォーキング 10:30-10:40	スタッフ ショートレッスン 10:30-10:45		スタッフ 簡単ウォーキング 10:30-10:40	スタッフ ショートレッスン 10:30-10:45		スタッフ 簡単ウォーキング 10:30-10:40	スタッフ 練功十八法 10:30-10:45			スタッフ ショートレッスン 10:30-10:45		スタッフ 簡単ウォーキング 10:30-10:40	スタッフ ショートレッスン 10:30-10:50			スタッフ ショートレッスン 10:30-10:50		
11時		浅野 アロマヨガ 11:00-11:45 500円		田中 中級エアロ 11:00-11:45 500円			鈴木 ピラティス 11:00-11:45 500円			中山 骨盤ケア 11:00-11:45 500円			浅野 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 初級エアロ 13:00-13:45 500円					賀川 水中運動 13:00-13:45 500円				田中 ボクシングEX &エアロビクス 13:00-14:00 500円			11/12(金) 都合により 休講です。		斎藤 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】			レンタル 卓球 13:00-14:00 14:15-15:15 15:30-16:30 16:45-17:45 1h×4区分 ※要予約		
14時	賀川/松本 ボディメイク 14:00-14:45 500円			松本 メタボ予防 14:00-14:45 500円			石井/松本 バランスボール 14:00-14:45 500円							田中 ヨガ 14:00-15:00 500円		温泉ストレッチ 13:45-13:55						
15時	スタッフ ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ 温泉ストレッチ 15:30-15:40	スタッフ ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ 温泉ストレッチ 15:30-15:40	スタッフ ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ 温泉ストレッチ 15:30-15:40	スタッフ ショートレッスン 15:00-15:20		スタッフ 温泉ストレッチ 15:30-15:40	賀川/松本 チェアーEX 15:00-15:45 500円		スタッフ 温泉ストレッチ 15:30-15:40	石井/伊東 子ども テニス教室 15:00-16:00 【高学年】					
16時																					
17時	塚越 子ども 卓球教室 17:00-18:00			臼井/松本 子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】		みなみ/松本 子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】		Mako 子ども フラダンス 教室 17:00-17:50				松本/田中 子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】			松本/田中 子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】						
18時	臼井/松本 子ども 運動教室 18:20-19:20 【児童】			臼井/松本 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】					白石 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				ASAKA ZUMBA 19:30-20:30 500円	スタッフ ショートレッスン 19:40-19:55 中山 骨盤ケア 20:00-20:45 500円		賀川/松本 健康運動EX 19:30-20:15 500円			鈴木 シェイプアップ 教室 19:30-20:15			松本 GIRLs Kickboxing Fitness 19:00-20:00 女性限定			臼井 マーシャルEX 19:00-20:00 1,000円 【女性限定】 11/20休講					
20時														中山 ヨガ 20:10-21:10 500円							
21時																					

New!!

New!!

人気クラス
復活!!

時間変更!
参加しやすい

レンタル 卓球

温泉のあとに
卓球を楽しみません
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

・・・教室（月会費制）

・・・有料レッスン
（パスポート使用〇）

・・・有料レッスン
（パスポート使用×）

・・・無料レッスン