

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和4年6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
10:30-10:45	ショートレッスン		ショートレッスン	ショートレッスン		ショートレッスン	ショートレッスン		ショートレッスン	練習十八法		ショートレッスン	ショートレッスン		ショートレッスン	ショートレッスン		ショートレッスン	ショートレッスン		ショートレッスン
11時	浅野		田中			鈴木			中山			浅野									
11:00-11:45	アロマヨガ		中級エアロ			ピラティス			骨盤ケア			リンパヨガ									
500円			500円			500円			500円			500円									
12時																					
13時	鈴木								田中												
13:00-13:45	初級エアロ								ボクシングEX												
500円									&エアロピクス												
14時	小林/関		小林/関			小林/関			水中心動			田中	小林								
13:30-14:15	水中運動		水中運動			水中運動			500円			水中運動	子ども								
500円			500円			500円						500円	テニス教室								
14:00-14:45	ボディメイク		ZUMBA			バランスボール						ヨガ	子ども								
500円			500円			500円						500円	【低学年】								
15時	スタッフ		スタッフ			スタッフ			スタッフ			スタッフ	子ども								
15:00-15:20	ショートレッスン		ショートレッスン			ショートレッスン			ショートレッスン			スタッフ	子ども								
15:30-15:40	温泉ストレッチ		温泉ストレッチ			温泉ストレッチ			温泉ストレッチ			温泉ストレッチ	テニス教室								
15:30-15:40												15:30-15:40	【高学年】								
16時																					
17時	塚越		臼井/松本			Mako			田中/松本			松本/田中									
子ども			子ども			子ども			子ども			子ども									
卓球教室			運動教室			フラダンス			水泳教室			水泳教室									
17:00-18:00			【幼児】			教室			【初・中】			【初・中】									
18時	臼井/松本		臼井/松本						白石												
子ども			子ども						フリーウエイト			子ども									
運動教室			運動教室						広場			水泳教室									
18:20-19:20			18:00-18:50			【初・中】			18:00-20:00			【中・上】									
19時	【児童】		【児童】						500円												
伊納			ASAKA																		
19:40-19:55	ショートレッスン		ZUMBA			あゆみ			スタッフ			スタッフ									
20時	500円		500円			ZUMBA			ショートレッスン			ショートレッスン									
20:00-20:45	美姿勢ヨガ		500円			500円			19:40-19:55			中山									
500円									鈴木			骨盤ケア									
20:00-20:45									20:00-20:45			500円									
21時																					

6/21(火) 都合により休講です。

NEW!!

NEW!!

6/4(土) 都合により休講です。



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。
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