

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和4年8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		
	ショートレッスン 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45			練習十八法 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		
	浅野			田中			鈴木			中山			浅野								
11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								
12時																					
13時	鈴木 初級エアロ 13:00-13:45 500円						小林 バランスボール 13:30-14:15 500円			田中 ボクシングEX &エアロピクス 13:00-14:00 500円											
14時	小林/関 ボディメイク 14:00-14:45 500円			あゆみ ZUMBA GOLD 14:00-14:50 500円									田中 ヨガ 14:00-15:00 500円			小林 子ども テニス教室 13:30-14:30 【低学年】	RUNE 子ども ダンス教室 14:00-14:50 【4才～3年】		レンタル 卓球 13:00-14:00 14:15-15:15 15:30-16:30 16:45-17:45		
15時	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						小林 子ども テニス教室 15:00-16:00 【高学年】	子ども ダンス教室 15:10-16:00 【3年～6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/小林 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			田中/松本 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】					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	伊納 ショートレッスン 19:40-19:55			ASAKA ZUMBA 19:30-20:30 500円			あゆみ ZUMBA 19:30-20:30 500円		Mako 大人 フラダンス 教室 19:00-20:00			スタッフ ショートレッスン 19:40-19:55			スタッフ ショートレッスン 19:40-19:55			マーシャルEX 19:00-20:00 1,000円 【女性限定】			
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円											鈴木 ボールピラティス 20:00-20:45 500円									
21時																					

8/10(水)～8/16(火)はお盆期間の為
全ての大人プログラムを休講とさせていただきます。

大人のプールプログラムは
・簡単ウォーキング
・水中運動
・温泉ストレッチ
夏休み期間(7/21(水)～8/31(水))は
休講とさせていただきます。



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
友達と一緒にお
楽しみ下さい。
1時間500円

NEW!!

NEW!!

NEW!!

- ...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