

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和4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		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	練習十八法 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			スタッフ	
	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									田中												
	初級エアロ 13:00-13:45 500円		小林/関 水中運動			小林 バランスボール			関 水中運動 13:30-14:15 500円			ボクシングEX &エアロビクス 13:30-14:00 500円			小林/関 水中運動 13:30-14:15 500円	小林 子ども テニス教室						
	小林/関		500円	あゆみ ZUMBA GOLD 14:00-14:50 500円			500円		500円					田中 ヨガ 14:00-15:00 500円	田中 子ども ダンス教室 【低学年】 13:30-14:30 14:00-14:50 【4才～3年】							
	ポディメイク 14:00-14:45 500円																					
	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	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】					
			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	塚越			臼井/松本		みなみ/小林		Mako				田中/松本			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										
	臼井/松本			臼井/松本								フリーウエイト 広場 18:00-20:00 500円										
	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】																
	伊納			ASAKA																		
	ショートレッスン 19:40-19:55			ZUMBA 19:30-20:30 500円																		
	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円																					
20時																						
21時																						

NEW!!



レンタル卓球
1h×4区分
※要予約

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

- ...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