

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和3年10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		
	ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45		温泉ウォーキング 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		温泉ウォーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:50		温泉ウォーキング 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		
	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				体力測定会 11:00-12:00 1,000円 【事前申込】				
12時																							
13時	鈴木					賀川/松本				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 &エアロピクス 13:00-14:00 500円					水中運動 13:00-13:45 500円				小林/松本 子ども テニス教室 13:30-14:30 【低学年】		レンタル卓球		
14時	賀川/松本			松本			小林/松本							田中								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									
	スタッフ			スタッフ			スタッフ							賀川/松本	500円								
	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		チェアーEX 15:00-15:45 500円								
			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		温泉ストレッチ 15:30-15:40										
16時																							
17時	塚越			臼井/松本		みなみ/松本		Mako				松本/田中			小林/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			臼井/松本						白石													
	子ども 運動教室 18:20-19:20 【児童】	New!!		子ども 運動教室 18:20-19:10		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				【児童】	スタッフ		スタッフ																
				ASAKA	ショートレッスン 19:40-19:55		賀川/松本								松本								
20時				ZUMBA 19:30-20:30 500円	中山		健康運動EX 19:30-20:00 500円				鈴木				GIRLS Kickboxing Fitness 19:00-20:00 女性限定 10/1休講								
					骨盤ケア 20:00-20:45 500円						シェイプアップ 教室 19:30-20:15												
21時															中山								
															ヨガ 20:10-21:10 500円								

人気クラス
復活!!

New!!

New!!

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か?ご家族やお友達と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