

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和7年1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		
	ショートレッスン 10:30-10:45		簡単ウオーキング 10:30-10:40	ショートレッスン 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45		簡単ウオーキング 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		簡単ウオーキング 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		
11時	鈴木			田中			鈴木			中山			MIKI								
	ピラティス 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			リフレッシュガ 11:00-11:45 500円								
12時																					
13時	鈴木									田中					田中						
	初級エアロ 13:00-13:45 500円		飯村/村田 水中運動 13:30-14:15 500円	SAORI ZUMBA 13:30-14:20 500円					飯村/村田 水中運動 13:30-14:15 500円	エアロピクス FITNESS 13:00-14:00 500円				ヨガ 13:00-14:00 500円	飯村/村田 水中運動 13:30-14:15 500円						
14時																					
15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 15:00-15:20		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20			スタッフ		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20			スタッフ		スタッフ						
			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	臼井/松本			臼井/松本		みなみ/杉山							田中/みなみ								
	子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】			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】		Mako 子ども フラダンス 教室 17:30-18:30					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】			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】				Natsumi K-POP ダンス 18:30-19:30 1000円	フリーウエイ 広場 18:00-20:00 500円		子ども 水泳教室 18:00-18:50 【中・上】		子ども 卓球教室 18:00-19:00						
19時	伊納			ASAKA																	
	ショートレッスン 19:40-19:55			ZUMBA 19:30-20:30 500円						鈴木											
	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円									ポールピラティス 20:00-20:45 500円					骨盤ケア 20:00-20:45 500円						
21時																					

★年始のプログラムについて★  
1/5(日)までの期間は  
■有料レッスン ■無料レッスンは  
休講とさせていただきます。  
■教室についてはそれぞれご確認くださいませ。

New!  
無料のワンポイント  
水泳レッスン

K-POP  
♡  
NEW I



レンタル卓球  
1h×4区分  
※要予約  
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