

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和7年2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	
	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			ショートレッスン 10:30-10:50	
11時	鈴木			田中			鈴木			中山			MIKI										スタッフ
	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									エアロビクス 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							レンタル 卓球
14時																							
			飯村/村田 水中運動 13:30-14:15 500円	SAORI ZUMBA 13:30-14:20 500円																			
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		スタッフ	ショートレッスン 15:00-15:20			スタッフ		スタッフ								
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																			
	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		白石 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】										
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 1000円			スタッフ										
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円																						
21時																							

2/5(水)
介護予防
レクレーション教室
に変更となります。
【場所】げんき広場

New!
無料のワンポイント
水泳レッスン

K-POP
♡
NEW!

お試し企画
New!
大人も参加できる
HIPHOPダンス教室



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
友達とご一緒にお
楽しみ下さい。
1時間500円

あけの元気館

follow me!

ARENOGENKIKAN

- ...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