

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和7年3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		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			杉山/田中					
	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】			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				Natsumi	白石		白石		塚越						
	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】		Mako 大人 フラダンス 教室 19:00-20:00		K-POP ダンス 18:30-19:30 1000円	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】		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					スタッフ						
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円									ショートレッスン 19:40-19:55					ショートレッスン 19:40-19:55						
										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																					

★3月定期臨時休館のお知らせ★
3/10(月)から3/16(日)の7日間は
例年実施しております定期機械設備
点検のため臨時休館とさせていただきます。

3/21(金)
代行あきな

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
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



お試し企画New!
大人も参加できる
HIPHOPダンス教室
子どもも参加OK
3月22、29日(土)は都合
により休講となります。

- ...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

3/24(月)
代行 MIKI