

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和7年4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 | | | リフレッシュヨガ 11:00-11:45 500円 | | | | | | | | |
| 12時 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13時 | 鈴木 | | | SAORI | | | | | | 田中 | | | | | 田中 | | | | | | |
| | 初級エアロ 13:00-13:45 500円 | | | ZUMBA 13:00-13:50 500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 | | | | | | | 飯村/村田 | | | | | 飯村/村田 | | | | | | |
| | | | 水中運動 13:30-14:15 500円 | | | | | | | 水中運動 13:30-14:15 500円 | | | | | 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 | | | | | | |
| | 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 | | | 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 15:30-15:40 | | | | | | |
| | | | 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 | 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】 | | | | 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】 | | 子ども ダンス教室 17:10-18:00 【初級】 | | | | | |
| 18時 | 臼井/松本 | | | 臼井/松本 | | 子ども | | | | Natsumi | フリーウエイト | 子ども | | | | | | | | | |
| | 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】 | | | | K-POP ダンス 18:15-19:15 1000円 | 白石 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 | | | | | | 鈴木 | | | | | | | | | | | |
| | ショートレッスン 19:40-19:55 | | | ZUMBA 19:30-20:30 500円 | | | | | | ショートレッスン 19:40-19:55 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

時間変更!!
13:00~13:50
参加しやすい

4/11(金)
代行 伊納

New!
無料のワンポイント
水泳レッスン

K-POP
時間変更!!
18:15~19:15

リニューアルNew!
子どもの中級クラス増設となり
ます。引き続き大人の方も
ご参加いただけます。大人も
子供も都度1000円の参加費
の形となります。



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



- ...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