

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和7年5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		飯村/村田 水中運動 13:30-14:15 500円	ZUMBA 13:00-13:50 500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										
	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						Natsumi	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】				キック ボクシングF 1000円	Mako 大人 フラダンス 教室 1000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						キック ボクシングF 1000円			スタッフ ショートレッスン 19:40-19:55										
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円																						
21時																							

5/7(水)
かんたん体操教室
に変更となります。
【場所】げんき広場

New!
HIPHOP
ダンスレッスン
5/23(金)講師都合により休講

5/9(金)
代行 伊納

★GWのプログラムについて★
今年のGWはカレンダー通りとなります。
平日は通常通り実施となり、祝日は休講となります。
チケットの延長はございません。



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

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。

New!
キックボクシング
フィットネス

講師都合により
5月休講