

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和6年7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		
10:30-10:45	ショートレッスン		簡単ウォーキング	ショートレッスン			ショートレッスン		簡単ウォーキング	練功十八法			ショートレッスン		簡単ウォーキング	ショートレッスン			ショートレッスン		
11時	鈴木		田中				鈴木		中山				MIKI								
11:00-11:45	ピラティス		中級エアロ				ピラティス		骨盤ケア				リフレッシュヨガ*								
500円			500円				500円		500円				500円								
12時																					
13時	鈴木								田中												
13:00-13:45	初級エアロ		飯村	SAORI					エアロビクス												
500円		水中運動	ZUMBA					水中運動	FITNESS												
14時			500円	13:30-14:20				500円	13:00-14:00												
15時	スタッフ																				
15:00-15:20	ショートレッスン		スタッフ	ショートレッスン			スタッフ	ショートレッスン					スタッフ								
			温泉ストレッチ				温泉ストレッチ						温泉ストレッチ								
			15:30-15:40				15:30-15:40		15:30-15:40				15:30-15:40								
16時																					
17時	臼井/松本		臼井/松本	みなみ/杉山					Mako				田中/みなみ								
17:00-18:00	子ども運動教室		子ども運動教室	子ども水泳教室					子どもフラダンス教室				子ども水泳教室								
【幼児】			【幼児】	【初・中】					教室				【初・中】								
18時	臼井/松本		臼井/松本						Natsumi	白石			塚越								
18:20-19:20	子ども運動教室		子ども運動教室	子ども水泳教室					K-POPダンス	フリーウエイト			子ども卓球教室								
【児童】			【児童】	【初・中】					18:30-19:30	18:00-20:00			18:00-19:00								
	伊納		ASAKA						1000円	500円			YUKI								
19時	伊納								鈴木				HIPHOP								
19:40-19:55	ショートレッスン		ZUMBA						ショートレッスン				ダンス								
20時	美姿勢ヨガ		500円						500円				1000円								
20:00-20:45									ボールピラティス				ダンス								
500円									500円												
21時																					

大人のプールプログラムは
 ・簡単ウォーキング
 ・水中運動
 ・無料水泳
 ・温泉ストレッチ
 夏休み期間7/19(金)～8/31(土)
 は休講とさせていただきます。

7/18(木)
 代行 MIKI
 骨盤調整ヨガ

7/26(金)
 代行 伊納

New!
 無料のワンポイント
 水泳レッスン

K-POP
 ♥
 NEW!



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んで下さい。
 1時間500円

8/13(火)～8/16(金)はお盆期間の為
 全ての大人プログラムを休講とさせていただきます。

7/19(金)
 代行 沼尻
 筋膜リリースヨガ

- ...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