

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和6年8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		
	ショートレッスン 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45			練功十八法 10:30-10:45			ショートレッスン 10:30-10:45			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									田中											
	初級エアロ 13:00-13:45 500円			SAORI						エアロビクス FITNESS 13:00-14:00 500円											
14時				ZUMBA 13:30-14:20 500円									田中 ヨガ 14:00-15:00 500円			浦田					
15時	スタッフ			スタッフ			スタッフ			スタッフ						習字教室 14:00-15:00 小学生～ ～大人					
	ショートレッスン 15:00-15:20			ショートレッスン 15:00-15:20			ショートレッスン 15:00-15:20			ショートレッスン 15:00-15:20						※会議室↑ 第2.4土曜日					
16時																SEIRA 子ども ダンス教室 16:00-16:50					
17時	臼井/松本 子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】			臼井/松本 子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】		みなみ/杉山 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		田中/みなみ 子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】			杉山/田中 子ども 水泳教室 17:00-17:50 【初・中】			【初中級】 子ども ダンス教室 17:10-18:00					
18時	臼井/松本 子ども 運動教室 18:20-19:20 【児童】			臼井/松本 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		白石 フリーウエイト 広場 18:00-20:00 500円		塚越 子ども 卓球教室 18:00-19:00									
19時	伊納 ショートレッスン 19:40-19:55			ASAKA						Natsumi K-POP ダンス 18:30-19:30 1000円		YUKI HIPHOP ダンス 18:30-19:30									
20時	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円			ZUMBA 19:30-20:30 500円						鈴木 ショートレッスン 19:40-19:55		スタッフ ショートレッスン 19:40-19:55		中山							
										ボールピラティス 20:00-20:45 500円			骨盤ケア 20:00-20:45 500円								
21時																					

大人のプールプログラムは
 ・簡単ウオ・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。

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。



レンタル卓球
 13:00-14:00
 14:15-15:15
 15:30-16:30
 16:45-17:45
 1h×4区分
 ※要予約
 1時間500円

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。

K-POP
 ♥
 NEW!

- ...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