

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和6年9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											
	初級エアロ 13:00-13:45 500円		飯村	SAORI						エアロピクス FITNESS 13:00-14:00 500円					飯村	水中運動 13:30-14:15 500円					
14時			水中運動 13:30-14:15 500円	ZUMBA 13:30-14:20 500円										田中							
														ヨガ 14:00-15:00 500円							
15時	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					
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 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】			子ども ダンス教室 17:10-18:00 【初・中級】		
18時	臼井/松本			臼井/松本						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】		Mako		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				子ども ダンス 18:30-19:30 HIPHOP ダンス		
19時	伊納			ASAKA																	
	ショートレッスン 19:40-19:55			ZUMBA 19:30-20:30 500円				大人 フラダンス 教室 19:00-20:00							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						
															中山						
21時																					

★大規模修繕、臨時休館のお知らせ★
9/21(土)～10/31(木)の41日間は
施設大規模修繕、及び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。

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
1h×4区分
※要予約
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