

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和6年11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									田中					田中						
	初級エアロ 13:00-13:45 500円									エアロピクス FITNESS 13:00-14:00 500円					ヨガ 13:00-14:00 500円						
14時			飯村	SAORI											飯村				浦田		
			水中運動 13:30-14:15 500円	ZUMBA 13:30-14:20 500円											水中運動 13:30-14:15 500円				習字教室 14:00-15:00 小学生～ ～大人		レンタル卓球 13:00-14:00 14:15-15:15 15:30-16:30 16:45-17:45
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					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						
			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															
	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				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】		子ども ダンス教室 16:00-16:50 【初・中級】
18時	臼井/松本			臼井/松本																	
	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】				Natsumi K-POP ダンス 18:30-19:30 1000円				白石 フリーウエイ 広場 18:00-20:00 500円							子ども 卓球教室 18:00-19:00 【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											スタッフ 18:30-19:30						
	美姿勢ヨガ 20:00-20:45 500円														ショートレッスン 19:40-19:55						
20時															中山						
21時																					

New!  
時間変更となります。

New!  
無料のワンポイント  
水泳レッスン

K-POP  
♡  
NEW!

11/19(火)  
代行 SAORI

11/26(火)  
代行 FUKA



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

あけの元気館

follow me!  
ARENOGENKIKAN

- ...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