あけの元気館プログラム・教室スケジュール　平成31年5月～

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				中山 スタッフ																	
		淺野 アロマリラックスヨガ 10:30–11:30 500円		練功十八法 10:15–10:30 中山 骨盤ケア 10:35–11:20 500円			スタッフ ショートレッスン 10:30–10:50			スタッフ ショートレッスン 10:30–10:50			スタッフ ショートレッスン 10:30–10:50			スタッフ ショートレッスン 10:30–10:50					
11時	スタッフ 肩腰らくらく体操 11:40–12:00		スタッフ 温泉ストレッチ 11:30–11:45	田中 中級エアロ 11:30–12:15 500円		スタッフ 温泉ストレッチ 11:30–11:45	鈴木 ピラティス 11:15–12:00 500円		スタッフ 温泉ストレッチ 11:30–11:45	鳥海 健康体操 11:00–11:30		スタッフ 温泉ストレッチ 11:30–11:45	リズム体操 11:00–11:20		スタッフ 温泉ストレッチ 11:30–11:45	引締めEX 11:00–11:20					
12時				岡田 成人水泳 12:30–13:20																	
13時	鈴木 初級エアロ 13:00–13:45 500円			鳥海 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 13:30–14:15 500円						田中 ボクシングEX &エアロビクス 13:00–14:00 500円			スタッフ 健康体操 13:30–14:00	田中 ヨガ 13:00–14:00 500円		岡田 水中ウォーキング 13:30–14:15 500円					
14時	鳥海 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 14:00–14:45 500円			鳥海 ニコニコ体操 14:30–14:50																	
15時	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	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	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	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	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						
16時																					
17時	五十畑 子ども卓球教室 17:00–18:00			臼井 子ども運動教室 17:00–18:00 【幼児】		岡田 種目別水泳 17:00–18:00				五十畑 子ども卓球教室 17:00–18:00											
18時	五十畑 子ども卓球教室 18:00–19:10			臼井 子ども運動教室 18:10–19:10 【児童】	野口 ハワイアンフラ 19:00–20:00 500円											臼井 マーシャルEX 19:00–20:00 1,000円 【女性限定】					
19時	鳥海 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ教室 19:30–20:30	中山 女性のためのヨガ 19:30–20:45 【女性限定】		鳥海 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 19:20–20:05 500円	中山 骨盤ケア 20:15–21:00 500円		鳥海 キックエクササイズ 19:30–20:15 500円			鈴木 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟ教室 19:30–20:15			鳥海 ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 19:15–20:00 500円	中山 ヨガ 20:10–21:10 500円								
20時																					
21時																					

フラワーアレンジメント教室

毎週金曜日　1部　10:30～　　2部　13:00～（90分）

参加費　1回　￥1,000円（非会員：入館料300円）

別途　お花代　初回のみキッド代

参加方法　毎週火曜日15:00までに先生へ出欠の連絡

・・・有料レッスン

・・・無料レッスン

・・・教室（有料）

・・無料　　・・教室（有料）　　・・有料