

あけの元気館プログラム・教室スケジュール 令和2年12月～

※祝祭日のプログラムは、すべて休講となりますのでご了承ください。

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	浅野			田中			スタッフ			鈴木			中山			浅野						
11時	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			ショートレッスン 10:30-10:45			中山			ショートレッスン 10:30-10:45						
12時	浅野 アロマ リラクソヨガ 11:00-12:00 500円			田中 中級エアロ 11:00-11:45 500円						鈴木 ピラティス 11:00-11:45 500円			中山 骨盤ケア 11:00-11:45 500円			浅野 リンパヨガ 11:00-11:45 500円						
13時	鈴木 初級エアロ 13:00-13:45 500円			飯岡 バランスボール 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					斎藤 水中運動 13:00-13:45 500円							
14時	飯岡 バランスボール 14:00-14:45 500円						飯岡 ボクシングEX 14:00-14:45 500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												
16時				ショートレッスン 15:00-15:20			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						
17時	五十畑 子ども 卓球教室 17:00-18:00			臼井/松本 子ども 運動教室 17:00-18:00 【幼児】						松本/田中 子ども 水泳教室 17:00-17:50 【幼児】												
18時				臼井/松本 子ども 運動教室 18:10-19:10 【児童】						白石 フリーウエイト 広場 18:00-20:00 500円												
19時				臼井/松本 子ども 運動教室 18:10-19:10 【児童】																		
20時	飯岡 シェイプアップ 教室 19:30-20:15			ASAKA ZUMBA 19:30-20:30 500円			飯岡 バランスボール 19:00-19:45 500円			鈴木 シェイプアップ 教室 19:30-20:15												
21時				中山 骨盤ケア 20:15-21:00 500円												中山 ヨガ 20:10-21:10 500円						

★年末年始のプログラムについて★
12/26(土)から1/8(金)の期間は
■有料レッスン ■無料レッスンは
休講とさせていただきます。
■教室についてはそれぞれご確認くださいませ。

12/4休講と
なります。

New!!
12月限定★

New!!
12月限定★



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
楽しみ下さい。
1時間500円

時間変更★
好評につき
定員20名!

注目★
第4金曜日は
「キャンドルヨガ」

- ...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

8月よりプログラムや教室を再開しましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から一部のプログラムのみの再開となっております。今後も状況を見ながら慎重に対応していきたいと考えておりますのでみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。