

あけの元気館 スタジオプログラム 平成29年6月

月		火			水			木			金			土				
元気ひろば	スタジオ	プール	元気ひろば	スタジオ	プール	元気ひろば	スタジオ	プール	元気ひろば	スタジオ	プール	元気ひろば	スタジオ	プール	元気ひろば	スタジオ	プール	
9:00																第1期	8:45~9:45 ジュニア 水泳	9:00
10:00				10:10~10:20 大広間ストレッチ													石嶋・田中	10:00
10:30	10:30~11:00 ビートレッスン		10:30~11:15 中級エアロ 有料	GENKI クラブ		10:30~11:00 ビートレッスン			GENKI クラブ		10:30~10:50 ジョードレッシン			10:30~10:50 ジョードレッシン		10:30~11:00 ビートレッスン		10:30
11:00			11:25~11:55 いきいき体操			11:15~12:00 ピラティス 有料					11:00~11:30 バラエティーEX			11:00~11:20 リズム体操		11:10~11:30 引き締めエクササイズ		11:00
11:30	11:10~11:40 肩腰らくらく体操 バラエティー	11:30~11:45 温泉ストレッチ			11:30~11:45 温泉ストレッチ						11:30~11:45 温泉ストレッチ			11:30~11:45 温泉ストレッチ		女性限定		11:30
12:00						鈴木ゆ												12:00
12:30																		12:30
13:00	料金500円 13:00~13:45 初級エアロ 有料													料金500円 13:00~14:00 ヨガ		第1期		13:00
13:30	鈴木ゆ		料金500円 13:30~14:15 バランスボール 有料		料金300円 13:30~14:20 体カアップ ウォーターEX				料金500円 13:00~14:00 ボクシングEX + エアロビクス				料金500円 13:00~14:00 ヨガ	料金300円 13:30~14:20 身体機能UP 水中運動	13:30~14:30 女性限定 格闘技レッスン G-ガール			13:30
14:00			杉浦		橋富				田中					田中	橋富	古宇田・竹内		14:00
14:30				第1期	14:30~15:20 大人初級 水泳 永盛													14:30
15:00	15:00~15:20 ジョードレッシン		15:00~15:20 ジョードレッシン		15:00~15:30 ビートレッスン				15:00~15:20 ジョードレッシン					15:00~15:20 ジョードレッシン				15:00
15:30		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 温泉ストレッチ				15:30
16:00																		16:00
16:30			第2期															16:30
17:00																		17:00
17:30			17:00~18:00 幼児 運動教室 白井															17:30
18:00																		18:00
18:30		第2期	18:10~19:10 小学生 運動教室 白井															18:30
19:00	第1期					NEW			第1期								料金300円 19:00~19:50 身体機能UP 水中運動	19:00
19:30	19:30~20:30 JOYビート ボディデザイン 石嶋・竹内		19:30~20:15 JOYBEATコンパクト &おなかシェイプ 有料			19:30~20:15 骨盤ケア 有料			19:30~20:15 はじめてエアロ				19:15~20:00 JOYBEATコンパクト &おなかシェイプ 有料	19:00~20:00 女性限定 格闘技レッスン G-ガール	古宇田・白井		橋富	19:30
20:00						中山(美) 6/21~			鈴木					料金500円 20:10~21:10 ヨガ		第1期	20:00~20:45 種目別 水泳	20:00
20:30														有料 中山			橋富	20:30
21:00																		21:00

教室以外の有料プログラムレッスンは、入館料に別途参加費が必要となります。

有料レッスン
 無料レッスン
 教室(有料)
 期間レッスン(有料)