あけの元気館　スタジオプログラム　　平成29年8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																		
10:00					10:10〜10:20 大広間ストレッチ													
10:30	10:30-11:00 ビートレッスン			料金500円 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			10:30-10:50 ショートレッスン	GENKI クラブ		10:30-10:50 ショートレッスン			10:30-11:00 ビートレッスン		
11:00							料金500円			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		
11:30	11:10-11:40 肩腰らくらく体操 バラエティー			11:25〜11:55 いきいき体操			11:15-12:00 ピラティス 有料									女性限定		
12:00							鈴木(由)											
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 ボクシングEX ＋ エアロビクス				料金500円 13:00〜14:00 ヨガ 有料				
13:30				料金500円 13:30〜14:15 バランスボール 有料														
14:00	鈴木(由)									田中				田中				
14:30	14:00〜14:45 バランスボール 有料			杉浦														
15:00	竹内 15:00-15:20 ショートレッスン			15:00-15:20 ショートレッスン			15:00-15:30 ビートレッスン			15:00-15:20 ショートレッスン			15:00-15:20 ショートレッスン					
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30													要申込み					
18:00											小学生対象 事前申し込み 必要です		17:45〜18:45 小学生格闘技 G-キッズ 古宇田・渡辺					
19:00								30日のみ 実施					料金500円					
19:30	第2期 19:30〜20:45 女性のための ヨガ 中山			19:30〜20:15 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ			19:30〜20:15 骨盤ケア 有料						19:15〜20:00 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ					
20:00				有料 料金500円			中山(美) 料金500円						有料	料金500円 20:10-21:10 ヨガ 有料				
20:30														中山(美)				
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)