

あけの元気館 スタジオプログラム 平成29年10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
																	8:45~9:45 ジュニア 水泳
			料金500円	10:10~10:20 大広間ストレッチ													
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			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			
			11:25~11:55 いきいき体操		11:15-12:00 ピラティス 有料	11:00-11:30 パラエティEX			11:00-11:20 リズム体操		11:10-11:30 引き締めエクササイズ				11:30-11:45 女性限定		
11:10-11:40 肩腰らくらく体操 パラエティ		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			11:30-11:45 温泉ストレッチ			
				第2期		鈴木(由)											
料金500円					12:30~13:20 大人 はじめて水泳 石嶋				料金500円			料金500円		13:00~14:00 ヨガ			
13:00-13:45 初級エアロ 有料			料金500円		料金300円				13:00-14:00 ボクシングEX + エアロビクス 田中				13:30-14:20 身体機能UP 水中運動 橋富	13:30~14:30 マーシャル エクササイズ 古宇田・竹内			
			13:30~14:15 バランスボール 有料 杉浦	第2期	14:30~15:20 大人初級 水泳 永盛												
14:00-14:45 バランスボール 有料 竹内					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					
		15:30-15:40 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			15:30-15:40 温泉ストレッチ			
				第3期													
					17:00~18:00 幼児 運動教室 白井	17:00~18:00 幼児・小学生 わくわく水遊び 田中・石嶋											
				第1期													
					18:10~19:10 小学生 運動教室 白井												
				第3期													
					19:30~20:30 シェイプアップ 教室 石嶋・竹内	19:30~20:15 JOYBEATコンバット &おなかシェイブ 有料 料金500円											
	19:30~20:45 女性のための ヨガ 中山			第2期													
					19:30~20:15 骨盤ケア 有料 中山(美) 料金500円	19:30~20:15 シェイプアップ 教室 鈴木(由)											
				第2期													
					19:00~20:00 マーシャル エクササイズ 古宇田・白井	19:00~19:50 身体機能UP 水中運動 橋富											
				第2期													
					20:00~20:45 種目別 水泳 橋富	20:10-21:10 ヨガ 有料 中山(美)											

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)