

# あけの元気館 スタジオプログラム 平成29年11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
9:00																	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		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		
11:00					料金500円					11:00~11:30 パラエティー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 パラエティー	11:30~11:45 温泉ストレッチ	11:25~11:55 いきいき体操		11:30~11:45 温泉ストレッチ	11:15~12:00 ピラティス 有料		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		
12:00						鈴木(由)											
12:30				第2期		12:30~13:20 大人 はじめて水泳 石嶋											
13:00	料金500円									料金500円			料金500円				
13:30	13:00~13:45 初級エアロ 有料		料金500円		13:30~14:15 バランスボール 有料	13:30~14:20 体カアップ ウォーターEX 橋富				13:00~14:00 ボクシングEX + エアロビクス 田中		13:00~14:00 ヨガ 有料 田中	料金300円	13:30~14:20 身体機能UP 水中運動 橋富	料金1,000円	13:30~14:30 女性限定 格闘技レッスン G-ガール 古宇田・竹内	
14:00	鈴木(由)																
14:30	14:00~14:45 バランスボール 有料			第2期		14:30~15:20 大人初級 水泳 永盛											
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					
15:30		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		15:30~15:40 温泉ストレッチ		15:30~15:40 温泉ストレッチ			
16:00																	
16:30				第4期													
17:00																	
17:30			17:00~18:00 幼児 運動教室 白井	第1期	17:00~18:00 幼児・小学生 わくわく水遊び 田中・石嶋												
18:00																	
18:30			18:10~19:10 小学生 運動教室 白井														
19:00	第2期	第3期	料金500円						第2期						料金1,000円		料金300円
19:30	19:30~20:30 JOYビート ボディデザイン 石嶋・竹内	19:30~20:45 女性のための ヨガ 中山	19:30~20:15 JOYBEATコンパクト &おなかシェイブ 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 &おなかシェイブ 有料		19:00~20:00 女性限定 格闘技レッスン G-ガール		19:00~19:50 身体機能UP 水中運動 橋富	
20:00			料金500円			中山(美) 料金500円				鈴木(由)							
20:30													20:10~21:10 ヨガ 有料				20:00~20:45 種目別 水泳 橋富
21:00													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)