

# あけの元気館 スタジオプログラム 平成30年1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																		9:00
10:00																		10:00
10:30			料金500円	10:10~10:20 大広間ストレッチ														10:30
11:00	10:30-11:00 ビートレッスン		10:30~11:15 中級エアロ 有料	<b>GENKI クラブ</b>		10:30-11:00 ビートレッスン			10:30-10:50 ショートレッスン	<b>GENKI クラブ</b>		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	
11:30	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	11:25~11:55 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			11:00-11:30 パラエティEX			11:00-11:20 リズム体操		11:30-11:45 温泉ストレッチ	11:10-11:30 引き締めエクササイズ		11:30	
12:00						鈴木(由)												12:00
12:30																		12:30
13:00	料金500円								料金500円				料金500円					13:00
13:30	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			13:00~14:00 ヨガ 有料 田中	料金300円	料金1,000円			13:30	
14:00	鈴木(由)		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								13:30-14:20 身体機能UP 水中運動 橋富	13:30~14:30 女性限定 マーシャル エクササイズ 古宇田・竹内			14:00	
14:30	14:00~14:45 バランスボール 有料		杉浦															14:30
15:00	竹内																	15:00
15:30	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		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																		16:30
17:00																		17:00
17:30																		17:30
18:00																		18:00
18:30																		18:30
19:00												要申込み 17:45~18:45 小学生格闘技 G-キッズ 古宇田・横田			料金1,000円		料金300円	19:00
19:30			料金500円			19:30~20:15 骨盤ケア 有料						料金500円			19:00~20:00 女性限定 マーシャル エクササイズ		19:00-19:50 身体機能UP 水中運動 橋富	19:30
20:00			19:30~20:15 JOYBEATコンパクト &おなかシェイプ 有料			中山(美) 料金500円						有料	料金500円		古宇田・白井			20:00
20:30			料金500円										20:10-21:10 ヨガ 有料					20:30
21:00													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)