

あけの元気館 スタジオプログラム 平成30年2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	
																第4期	8:45~9:45 ジュニア 水泳	9:00
			料金500円	10:10~10:20 大広間ストレッチ														10:00
			10:30~11:15 中級エアロ 有料	GENKI クラブ						GENKI クラブ								10:30
			11:25~11:55 いきいき体操															11:00
			11:30~11:45 肩暖らく体操 パラエティー															11:30
																		12:00
				第3期														12:30
			料金500円															13:00
			13:00~13:45 初級エアロ 有料															13:30
			鈴木(由)															14:00
			14:00~14:45 バランスボール 有料															14:30
			竹内															15:00
			15:00~15:20 ショートレッスン															15:30
			15:30~15:40 温泉ストレッチ															16:00
																		16:30
			第5期															17:00
			17:00~18:00 幼児 運動教室 白井															17:30
																		18:00
			18:10~19:10 小学生 運動教室 白井															18:30
			料金500円															19:00
			19:30~20:30 シェイプアップ 教室 横田・石嶋															19:30
																		20:00
																		20:30
																		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(無料)