

あけの元気館 スタジオプログラム 平成30年3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																		第4期 8:45~9:45 ジュニア 水泳
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			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			11:25~11:55 いきいき体操			11:15~12:00 ピラティス 有料				11:00~11:45 パラエティーEX 事前予約制 1/18~3/29				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			11:30~11:45 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 女性限定	
12:00																		
12:30					第3期													
13:00	料金500円 13:00~13:45 初級エアロ 有料					12:30~13:20 大人はじめて 初級水泳 石嶋・永盛				料金500円 13:00~14:00 ボクシングEX + エアロビクス 田中			料金500円 13:00~14:00 ヨガ		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 マーシャル エクササイズ 古宇田・竹内	
13:30	鈴木(由)				13:30~14:20 体カアップ ウォーターEX 橋富													
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			15:30~15:40 温泉ストレッチ				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	
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																		
18:30					18:10~19:10 小学生 運動教室 白井													
19:00	第3期																	
19:30	19:30~20:30 シェイプアップ 教室 横田・石嶋				料金500円 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 シェイプアップ 教室		料金500円 19:15~20:00 JOYBEATコンパクト &おなかシェイブ 有料		料金1,000円 19:00~20:00 女性限定 マーシャル エクササイズ 古宇田・白井	料金300円 19:00~19:50 身体機能UP 水中運動 橋富	
20:00					料金500円													
20:30																		
21:00																		

3月21日(水・祝)  
わくわく散歩教室  
時間:10:00~12:00  
場所:茨城ヘルスロード  
申込:3月1日13:00~  
定員:30名

小学生対象  
事前申し込み  
が必要です

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)