あけの元気館　スタジオプログラム　　平成30年4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1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			変更 10:30～11:00 いきいき体操	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				料金500円			料金500円			11:00-11:30 バラエティー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 バラエティー		11:30-11:45 温泉ストレッチ	11:15～12:00 中級エアロ 有料 田中	変更	11:30-11:45 温泉ストレッチ	11:15-12:00 ピラティス 有料 鈴木ゆ		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																		
12:30	料金500円									料金500円				料金500円				
13:00	13:00-13:45 初級エアロ 有料 鈴木ゆ			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		NEW		13:00～14:00 ヨガ 有料 田中		料金1,000円		
13:30				13:30～14:15 バランスボール 有料 杉浦		13:30-1420 体力アップ ウォーターEX 橋富							13:30-14:15 健康体操		料金300円 13:30-1420 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 横田		
14:00	14:00～14:45 バランスボール 有料 竹内			14:30～14:50 リズム体操	NEW													
14:30																		
15:00	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			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																		
17:00				17:00～18:00 幼児運動教室 臼井	第1期													
17:30													要申込み					
18:00													17:45～18:45 小学生格闘技 G-キッズ 古宇田・横田					
18:30				18:10～19:10 小学生運動教室 臼井	第1期													
19:00				料金500円			NEW 料金500円	料金500円					料金500円			料金1,000円		料金300円
19:30	19:30～20:30 シェイプアップ教室 横田	第1期		19:30～20:15 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ中級	変更		19:30～20:15 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ	19:30～20:15 骨盤ケア 有料		19:30～20:15 シェイプアップ教室	第1期		19:15～20:00 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ			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
20:00				有料			有料			鈴木			有料	料金500円 20:10-21:10 ヨガ 有料 中山		臼井		橋富
20:30																		
21:00																		

小学生対象
事前申し込み
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