あけの元気館　スタジオプログラム　　平成30年5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 わくわく水遊び 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			10:30～11:00 いきいき体操 料金500円	GENKI クラブ		10:30-11:00 ビートレッスン 料金500円			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	11:10-11:40 肩腰らくらく体操 バラエティー			11:15～12:00 中級エアロ 有料 田中			11:15-12:00 ピラティス 有料 鈴木ゆ			11:00-11:45 バラエティーEX 事前予約制			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			11:30-11:45 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	女性限定		
12:00																		
12:30	料金500円					12:30～13:20 成人 水泳教室 石嶋												
13:00	13:00-13:45 初級エアロ 有料 鈴木ゆ			料金500円	第1期	13:30-1420 体力アップ ウォーターEX 橋富 料金300円				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 有料 田中		料金300円 13:30-1420 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 横田		
13:30				13:30～14:15 バランスボール 有料 杉浦									13:30-14:15 健康体操					
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														
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										小学生対象 事前申し込み 必要です			17:45～18:45 小学生格闘技 G-キッズ 横田・根本					
18:30				18:10～19:10 小学生 運動教室 臼井	第1期											料金1,000円		料金300円
19:00		第1期											料金500円			19:00～20:00 女性限定 マーシャル エクササイズ 臼井		19:00-19:50 身体機能UP 水中運動 橋富
19:30	19:30～20:30 シェイプアップ 教室 横田	19:30～20:45 女性のための ヨガ 中山	第1期	料金500円 19:30～20:15 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ中級 有料			料金500円 19:30～20:15 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ 有料	料金500円 19:30～20:15 骨盤ケア 有料		19:30～20:15 シェイプアップ 教室 鈴木	第1期		19:15～20:00 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ 有料					20:00～20:50 種目別 水泳 橋富
20:00													料金500円 20:10-21:10 ヨガ 有料 中山				第1期	
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