

# あけの元気館 スタジオプログラム 平成30年7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1期	8:45~9:45 小学生 短期水泳	9:00
				10:10~10:20 大広間ストレッチ														10:00
			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 ジョートレッスン	GENKI クラブ		10:30~10:50 ジョートレッスン			10:30~11:00 ビートレッスン			10:30
			11:10~11:40 肩暖らく体操			11:15~12:00 中級エアロ 有料			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	11:00
			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
																		12:00
																		12:30
																		13:00
																		13:30
																		14:00
																		14:30
																		15:00
																		15:30
																		16:00
																		16:30
																		17:00
																		17:30
																		18:00
																		18:30
																		19:00
																		19:30
																		20:00
																		20:30
																		21:00

GENKI  
クラブ

GENKI  
クラブ

小学生対象  
事前申し込み  
必要です

7月17日(火)~8月31日(金)までプールレ  
ッスン  
は休講となります。  
皆様のご理解ご協力の程、宜しくお願  
い致します。  
なお9月1日(土)よりレッスンを再開  
してまいります。

第2期

第2期

第1期

第1期

NEW

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