あけの元気館　スタジオプログラム　　平成30年11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・わくわく 水泳
10:00					10:10〜10:20 大広間ストレッチ						GENKI クラブ							
10:30	10:30-11:00 ビートレッスン			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			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			11:00-11:45 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	11:10-11:40 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		11:30-11:45 温泉ストレッチ	11:15-12:00 ピラティス 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	女性限定		
12:00				田中			鈴木（由）											
12:30	料金500円				第2期	12:30〜13:20 成人 水泳 石嶋・永盛				料金500円				料金500円				
13:00	13:00-13:45 初級エアロ 有料			料金500円		13:30-1420 体力アップ ウォーターEX				13:00-14:00 ボクシングEX ＋ エアロビクス			13:00〜14:00 ヨガ 有料		料金300円	料金1,000円		
13:30	鈴木（由）			13:30〜14:15 バランスボール 有料		鈴木 料金300円				田中			田中		13:30-1420 身体機能UP 水中運動	13:30〜14:30 女性限定 マーシャル エクササイズ		
14:00	14:00〜14:45 バランスボール 有料			杉浦									13:30-14:15 健康体操		鈴木	横田		
14:30	竹内			14:30〜14:50 リズム体操														
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			第4期	17:00〜18:00 幼児 運動教室 臼井														
17:30													要申込み		小学生対象 事前申し込み 必要です			
18:00			第4期										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	料金500円													料金300円
19:00	第2期			料金500円	19:00〜20:00 ハワイアン フラ 有料						第2期		料金500円			料金1,000円		19:00-19:50 身体機能UP 水中運動
19:30	19:30〜20:30 JOYビート ボディデザイン 竹内			19:30〜20:15 バランスボール 有料			料金500円 19:30〜20:15 JOYBEATコンバット ＆おなかシェイプ			19:30〜20:15 はじめて エアロ			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		橋富
20:00				NEW 竹内	野口					鈴木（由）			有料	料金500円		臼井		
20:30					料金500円 20:25〜21:10 骨盤ケア 有料									20:10-21:10 ヨガ 有料				
21:00					中山									中山				

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