

あけの元気館 スタジオプログラム 平成31年2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	
																	8:45~9:45 ジュニア・わくわく 水泳	
				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			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			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			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	11:15~12:00 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			11:30~11:45 女性限定	
12:00			田中			鈴木(由)												
12:30																		
13:00	料金500円																	
13:30	13:00~13:45 初級エアロ 有料		料金500円						13:00~14:00 ボクシングEX + エアロビクス			13:00~14:00 ヨガ		料金300円	料金1,000円			
14:00	鈴木(由)		13:30~14:15 バランスボール 有料			13:30~14:20 体カアップ ウォーターEX						13:30~14:15 健康体操		13:30~14:20 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			
14:30	14:00~14:45 バランスボール 有料		杉浦			鈴木 料金300円			田中					鈴木	横田			
15:00	竹内		14:30~14:50 リズム体操															
15:30	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						
16:00		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				
16:30																		
17:00																		
17:30			17:00~18:00 幼児 運動教室 臼井			17:00~18:00 種目別 水泳 鈴木												
18:00																		
18:30																		
19:00			18:10~19:10 小学生 運動教室 臼井															
19:30																		
20:00	19:30~20:30 シェイプアップ 教室 石嶋	19:30~20:45 女性のための ヨガ				19:00~20:00 ハワイアン フラ 有料			19:30~20:15 JOYBEATコンパクト &おなかシェイブ 有料			19:15~20:00 JOYBEATコンパクト &おなかシェイブ 有料					19:00~20:00 女性限定 マーシャル エクササイズ	
20:30		中山				野口 料金500円			鈴木(由)									19:00~19:50 身体機能UP 水中運動 橋富
21:00						20:25~21:10 骨盤ケア 有料												
			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

GENKI
クラブ

GENKI
クラブ

フラワーアレンジメント教室
 毎週金曜日 1部10:30~ 2部13:00~ (90分)
 参加費 1回 ¥1,000-(非会員:入館料300円)
 お得な回数券 6回:5,000円、13回:10,000円
 ※別途お花代 初回のみ作成キッド代
 参加方法 毎週火曜日15:00までに先生へ出欠を連絡

小学生対象
事前申し込み
必要です

第5期

第3期

第3期

第5期

第5期

第3期

第3期