

2020年 1月

芦屋市立体育館・青少年センター

レッスンスケジュール

※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。

月			火			水			木			金			土			日							
						1			2			3			4			5							
【トレーニング室】  開館時間 9:00~21:50 休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌)						<h1>休館日</h1>												10:00-10:50	かんたんエアロ	横山	10:00-10:50	ジャイロキネシス	松下		
																		11:00-11:50	ボディメイク	横山	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上		
																		14:00-15:00	すまいるYOGA	横山					
6			7			8			9			10			11			12							
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	ポールストレッチ	持永	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:45	ピラティス	井上	10:00-10:50	ジャイロキネシス	松下	10:00-10:50	ジャイロキネシス	松下					
11:00-12:00	すまいるYOGA	横山	11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:35	バランスボール体操	持永	11:00-11:45	ウォーキング	持永	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上	11:00-11:50	ジャイロキネシス フロアー	松下	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上					
						11:45-12:45	すまいるYOGA	横山																	
14:00-14:45	ヒートアップ ファイティング	高田	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	アクティブ バランスボール	高田	14:00-14:40	かんたん ピラティス	坂井								
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	15:00-15:45	アクティブ バランスボール	高田	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:50	ボディメイク &YOGA	横山	19:00-20:00			14:50-15:30	ダンベルビート	坂井								
13			14			15			16			17			18			19							
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	ポールストレッチ	持永	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:45	ピラティス	井上	10:00-10:50	かんたんエアロ	横山	10:00-10:50	ジャイロキネシス	松下					
11:00-12:00	すまいるYOGA	横山	11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:35	バランスボール体操	持永	11:00-11:45	ピラティス	井上	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上	11:00-11:50	ボディメイク	横山	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上					
						11:45-12:45	すまいるYOGA	横山																	
14:00-14:45	ヒートアップ ファイティング	高田	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	アクティブ バランスボール	高田	14:00-15:00	すまいるYOGA	横山								
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	15:00-15:40	痩せストレッチ	高田	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:50	ボディメイク &YOGA	横山	19:00-20:00	ジャイロキネシス	松下											
20			21			22			23			24			25			26							
<h1>休館日</h1>						10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	ポールストレッチ	持永	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:45	ピラティス	井上	10:00-10:50	かんたんエアロ	横山	10:00-10:50	ジャイロキネシス	松下		
						11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:35	バランスボール体操	持永	11:00-11:45	ピラティス	井上	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上	11:00-11:50	ボディメイク	横山	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上		
									11:45-12:45	すまいるYOGA	横山														
						14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:45	バランスボール	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	アクティブ バランスボール	高田	14:00-15:00	すまいるYOGA	横山		
15:00-15:45	アクティブ バランスボール	高田	15:00-15:40	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:40	ボディメイク &YOGA	横山	19:00-20:00	ジャイロキネシス	松下											
27			28			29			30			31			※予告なく内容が変更・中止となる場合がございます。 ※トレーニング室滞在時間が2時間を超える場合は追加のチケット購入が必要となります。 										
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	ポールストレッチ	持永	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:45	ヒートアップ ファイティング	高田											
11:00-12:00	すまいるYOGA	横山	11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:35	バランスボール体操	持永	11:00-11:45	ピラティス	井上	11:00-11:46	ボディメイク エクササイズ	高田											
						11:45-12:45	すまいるYOGA	横山																	
14:00-14:45	ヒートアップ ファイティング	高田	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	アクティブ バランスボール	高田											
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	15:00-15:40	痩せストレッチ	高田	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:50	ボディメイク &YOGA	横山	19:00-20:00	ジャイロキネシス	松下											