

2019年 11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			6			7		
<p>※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。</p> <p>【トレーニング室】 開館時間 9:00~21:50 休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>※21日10:00~「ゆっくりバランスボール」はインシューズが必要です!</p> </div> 																				
10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:40			10:00-10:50			10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:50		
ピラティス 井上			かんたん エアロ 横山			ジャイロキネシス 松下			11:00-11:45			11:00-11:45			11:00-11:45			11:00-11:45		
ENJOY ステップ 井上			ボディメイク 横山			ENJOY ステップ 井上			15:00-15:45			14:00-15:00			14:00-15:00			14:00-15:00		
アクティブ バランスボール 高田			すまいる YOGA 横山			19:00-20:00			19:00-20:00			19:00-20:00			19:00-20:00			19:00-20:00		
ジャイロキネシス 松下																				
4			5			6			7			8			9			10		
10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:40			10:00-10:50			10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:50		
バランスボール 井上			リンパ体操 持永			ポールストレッチ 持永			リンパ体操 持永			ヒートアップ ファイティング 高田			かんたん エアロ 横山			ジャイロキネシス 松下		
すまいる YOGA 横山			ゆっくり エアロ 持永			バランスボール体操 持永			ピラティス 井上			ボディメイク エクササイズ 高田			ボディメイク 横山			ENJOY ステップ 井上		
						11:45-12:45			11:45-12:45			14:00-14:45			14:00-15:00			14:00-15:00		
						すまいる YOGA 横山			いす体操 持永			アクティブ バランスボール 高田			すまいる YOGA 横山					
14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:50			15:00-15:45			14:00-15:00			14:00-15:00		
ヒートアップ ファイティング 高田			ボディメイク エクササイズ 高田			いす体操 持永			バランスボール 持永			アクティブ バランスボール 高田			すまいる YOGA 横山					
15:00-15:45			15:00-15:45			15:00-15:30			15:00-15:50			19:00-20:00			19:00-20:00			19:00-20:00		
ボディメイク エクササイズ 高田			アクティブ バランスボール 高田			ゆっくり ストレッチ 持永			ボディメイク&YOGA 横山			ジャイロキネシス 松下			ジャイロキネシス 松下					
11			12			13			14			15			16			17		
10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:40			10:00-10:50			10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:50		
バランスボール 井上			リンパ体操 持永			ポールストレッチ 持永			リンパ体操 持永			ヒートアップ ファイティング 高田			かんたん エアロ 横山			ジャイロキネシス 松下		
すまいる YOGA 横山			ゆっくり エアロ 持永			バランスボール体操 持永			ウォーキング 持永			ボディメイク エクササイズ 高田			ボディメイク 横山			ENJOY ステップ 井上		
						11:45-12:45						11:00-11:45			11:00-11:45			11:00-11:45		
						すまいる YOGA 横山						14:00-14:50			14:00-15:00			14:00-15:00		
14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:50			15:00-15:45			14:00-15:00			14:00-15:00		
ヒートアップ ファイティング 高田			ボディメイク エクササイズ 高田			いす体操 持永			バランスボール 持永			アクティブ バランスボール 高田			すまいる YOGA 横山					
15:00-15:45			15:00-15:40			15:00-15:30			15:00-15:50			19:00-20:00			19:00-20:00			19:00-20:00		
ボディメイク エクササイズ 高田			かんたん 痩せストレッチ 高田			ゆっくり ストレッチ 持永			ボディメイク&YOGA 横山			ジャイロキネシス 松下			ジャイロキネシス 松下					
18			19			20			21			22			23			24		
休館日			10:00-10:50			10:00-10:40			10:00-10:50			10:00-10:45			10:00-10:50			10:00-10:50		
			リンパ体操 持永			ポールストレッチ 持永			ゆっくり バランスボール 井上			ピラティス 井上			ピラティス 井上			ジャイロキネシス 松下		
			11:00-11:45			10:50-11:35			11:00-11:45			11:00-11:45			11:00-11:45			11:00-11:45		
			ゆっくり エアロ 持永			バランスボール体操 持永			ウォーキング 持永			ボディメイク エクササイズ 高田			ボディメイク 横山			ENJOY ステップ 井上		
						11:45-12:45			11:45-12:45			14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:45		
			すまいる YOGA 横山			いす体操 持永			ボディメイク エクササイズ 高田			アクティブ バランスボール 高田			かんたん ピラティス 坂井					
14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:45			15:00-15:45			14:00-14:40			14:00-14:40		
ボディメイク エクササイズ 高田			ボディメイク エクササイズ 高田			いす体操 持永			ボディメイク エクササイズ 高田			アクティブ バランスボール 高田			かんたん ピラティス 坂井			ダンベルビート 坂井		
15:00-15:45			15:00-15:45			15:00-15:30			15:00-15:40			19:00-20:00			14:50-15:30			14:50-15:30		
アクティブ バランスボール 高田			アクティブ バランスボール 高田			ゆっくり ストレッチ 持永			ゆっくり ストレッチ 持永			ジャイロキネシス 松下			ダンベルビート 坂井					
25			26			27			28			29			30					
10:00-10:45			10:00-10:40			10:00-10:40			10:00-10:50			10:00-10:45			10:00-10:50					
バランスボール 井上			かんたん スモールボール 坂井			ポールストレッチ 持永			リンパ体操 持永			ヒートアップ ファイティング 高田			かんたん エアロ 横山					
11:00-11:45			10:50-11:30			10:50-11:35			11:00-11:45			11:00-11:45			11:00-11:50					
ボディメイク エクササイズ 高田			ダンベルビート 坂井			バランスボール体操 持永			ウォーキング 持永			ボディメイク エクササイズ 高田			ボディメイク 横山					
						11:45-12:45						14:00-14:45			14:00-15:00					
						すまいる YOGA 横山						アクティブ バランスボール 高田			すまいる YOGA 横山					
14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:45			14:00-14:50			15:00-15:45			14:00-15:00					
ヒートアップ ファイティング 高田			ボディメイク エクササイズ 高田			いす体操 持永			バランスボール 持永			アクティブ バランスボール 高田			すまいる YOGA 横山					
15:00-15:45			15:00-15:45			15:00-15:30			15:00-15:50			19:00-20:00			19:00-20:00					
ボディメイク エクササイズ 高田			アクティブ バランスボール 高田			ゆっくり ストレッチ 持永			ボディメイク&YOGA 横山			ジャイロキネシス 松下			ジャイロキネシス 松下					