

2019年 12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		
<b>【トレーニング室】</b>															<b>1</b>					
<b>開館時間 9:00~21:50</b> <b>休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌日)</b>															 10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 11:00-11:50 ジョイロキネシス フロア 松下					
<b>2</b>			<b>3</b>			<b>4</b>			<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>			<b>8</b>		
10:00-10:45 アクティブ バランスボール すまいるYOGA	高田 横山		10:00-10:50 リンパ体操 ゆっくりエアロ	持永 持永		10:00-10:40 ポールストレッチ 10:50-11:35 バランスボール体操 11:45-12:45 すまいるYOGA	持永 持永 横山		10:00-10:50 リンパ体操 ピラティス	持永 井上		10:00-10:45 ピラティス 11:00-11:45 ENJOYステップ	井上 井上		10:00-10:50 ジョイロキネシス 11:00-11:50 ジョイロキネシス フロア	松下 松下		10:00-10:50 ジョイロキネシス 11:00-11:45 ENJOYステップ	松下 井上	
14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田 高田		14:00-14:45 ボディメイク エクササイズ アクティブ バランスボール	高田 高田		14:00-14:45 いす体操 15:00-15:30 ゆっくりストレッチ	持永 持永		14:00-14:50 バランスボール ボディメイク &YOGA	持永 横山		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 14:50-15:30 ダンベルビート	坂井 坂井				
<b>9</b>			<b>10</b>			<b>11</b>			<b>12</b>			<b>13</b>			<b>14</b>			<b>15</b>		
10:00-10:45 バランスボール ボディメイク エクササイズ	井上 高田		10:00-10:50 リンパ体操 ゆっくりエアロ	持永 持永		10:00-10:40 ポールストレッチ 10:50-11:35 バランスボール体操 11:45-12:45 すまいるYOGA	持永 持永 横山		10:00-10:50 リンパ体操 ピラティス	持永 井上		10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田 高田		10:00-10:50 かんたんエアロ 11:00-11:50 ボディメイク	横山 横山		10:00-10:50 ジョイロキネシス 11:00-11:45 ENJOYステップ	松下 井上	
14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田 高田		14:00-14:45 ボディメイク エクササイズ かんたん痩せ ストレッチ	高田 高田		14:00-14:45 いす体操 15:00-15:30 ゆっくりストレッチ	持永 持永		14:00-14:50 バランスボール ボディメイク &YOGA	持永 横山		15:00-15:45 アクティブ バランスボール 19:00-20:00 ジョイロキネシス	高田 松下		14:00-15:00 すまいるYOGA	横山				
<b>16</b>			<b>17</b>			<b>18</b>			<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>			<b>22</b>		
<b>休館日</b>			10:00-10:50 リンパ体操 ゆっくりエアロ	持永 持永		10:00-10:40 ポールストレッチ 10:50-11:35 バランスボール体操 11:45-12:45 すまいるYOGA	持永 持永 横山		10:00-10:50 リンパ体操 ウォーキング	持永 持永		10:00-10:45 ピラティス 11:00-11:45 ENJOYステップ	井上 井上		10:00-10:50 かんたんエアロ 11:00-11:50 ボディメイク	横山 横山		10:00-10:50 ジョイロキネシス 11:00-11:45 ENJOYステップ	松下 井上	
			14:00-14:45 ボディメイク エクササイズ アクティブ バランスボール	高田 高田		14:00-14:45 いす体操 15:00-15:30 ゆっくりストレッチ	持永 持永		14:00-14:50 バランスボール ボディメイク &YOGA	持永 横山		15:00-15:45 アクティブ バランスボール 19:00-20:00 ジョイロキネシス	高田 松下		14:00-15:00 すまいるYOGA	横山				
<b>23</b>			<b>24</b>			<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>			<b>29</b>		
10:00-10:45 バランスボール すまいるYOGA	井上 横山		10:00-10:50 ポールストレッチ 11:00-11:45 かんたんエアロ	横山 横山		10:30-11:30 SECRET LESSON 11:45-12:45 すまいるYOGA	坂井 高田 横山		10:00-10:40 かんたん痩せ ストレッチ 11:00-11:45 ピラティス	高田 井上		10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田 高田		10:00-10:50 ジョイロキネシス 11:00-11:50 ジョイロキネシス フロア	松下 松下		10:00-10:50 ジョイロキネシス 11:00-11:45 ENJOYステップ	松下 井上	
14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田 高田		14:00-14:45 ボディメイク エクササイズ アクティブ バランスボール	高田 高田		14:00-14:45 いす体操 15:00-15:40 かんたん痩せ ストレッチ	横山 高田		14:00-14:45 アクティブ バランスボール ボディメイク &YOGA	高田 横山		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 14:50-15:30 ダンベルビート	坂井 坂井				
<b>30</b>			<b>31</b>			※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 <b>2時間を超える場合は追加のチケット購入が必要</b> となります。														
10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田 高田		<b>休館日</b>																	

