


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>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> 						<b>1</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 高田 11:00-12:00 すまいるYOGA 横山	10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ゆっくりエアロ 持永	10:00-10:40 ポールストレッチ 持永 10:50-11:35 バランスボール体操 持永 11:45-12:45 すまいるYOGA 横山	10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ピラティス 井上	10:00-10:45 ピラティス 井上 11:00-11:45 ENJOYステップ 井上	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング 高田 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	14:00-14:45 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	14:00-14:45 いす体操 持永 15:00-15:30 ゆっくりストレッチ 持永	14:00-14:50 バランスボール 持永 15:00-15:50 ボディメイク &YOGA 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 坂井 14:50-15:30 ダンベルビート 坂井	14:00-14:40 かんたん ピラティス 坂井 14:50-15:30 ダンベルビート 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 井上 11:00-11:45 ボディメイク エクササイズ 高田	10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ゆっくりエアロ 持永	10:00-10:40 ポールストレッチ 持永 10:50-11:35 バランスボール体操 持永 11:45-12:45 すまいるYOGA 横山	10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ピラティス 井上	10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング 高田 11:00-11:45 ボディメイク エクササイズ 高田	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング 高田 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	14:00-14:45 ボディメイク エクササイズ 高田 15:00-15:40 かんたん痩せ ストレッチ 高田	14:00-14:45 いす体操 持永 15:00-15:30 ゆっくりストレッチ 持永	14:00-14:50 バランスボール 持永 15:00-15:50 ボディメイク &YOGA 横山	15:00-15:45 アクティブ バランスボール 高田 19:00-20:00 ジョイロキネシス 松下	14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	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 持永 11:00-11:45 ゆっくりエアロ 持永	10:00-10:40 ポールストレッチ 持永 10:50-11:35 バランスボール体操 持永 11:45-12:45 すまいるYOGA 横山	10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ウォーキング 持永	10:00-10:45 ピラティス 井上 11:00-11:45 ENJOYステップ 井上	10:00-10:50 かんたんエアロ 横山 11:00-11:50 ボディメイク 横山	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	14:00-14:45 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	14:00-14:45 いす体操 持永 15:00-15:30 ゆっくりストレッチ 持永	14:00-14:50 バランスボール 持永 15:00-15:50 ボディメイク &YOGA 横山	15:00-15:45 アクティブ バランスボール 高田 19:00-20:00 ジョイロキネシス 松下	14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	
		10:00-10:45 バランスボール 井上 11:00-12:00 すまいるYOGA 横山	10:00-10:50 ポールストレッチ 横山 11:00-11:45 かんたんエアロ 横山	10:30-11:30 SECRET LESSON 坂井 高田 11:45-12:45 すまいるYOGA 横山	10:00-10:40 かんたん痩せ ストレッチ 高田 11:00-11:45 ピラティス 井上	10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング 高田 11:00-11:45 ボディメイク エクササイズ 高田	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング 高田 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	14:00-14:45 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	14:00-14:45 いす体操 持永 15:00-15:40 かんたん痩せ ストレッチ 高田	14:00-14:45 アクティブ バランスボール 高田 15:00-15:50 ボディメイク &YOGA 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 坂井 14:50-15:30 ダンベルビート 坂井
<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 井上 11:00-12:00 すまいるYOGA 横山	10:00-10:50 ポールストレッチ 横山 11:00-11:45 かんたんエアロ 横山	10:30-11:30 SECRET LESSON 坂井 高田 11:45-12:45 すまいるYOGA 横山	10:00-10:40 かんたん痩せ ストレッチ 高田 11:00-11:45 ピラティス 井上	10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング 高田 11:00-11:45 ボディメイク エクササイズ 高田	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	10:00-10:50 ジョイロキネシス 松下 10:50-11:00 ジョイロキネシス フロア 松下 11:50-11:45 ENJOYステップ 井上	14:00-14:45 ヒートアップ ファイティング 高田 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	14:00-14:45 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	14:00-14:45 いす体操 持永 15:00-15:40 かんたん痩せ ストレッチ 高田	14:00-14:45 アクティブ バランスボール 高田 15:00-15:50 ボディメイク &YOGA 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 坂井 14:50-15:30 ダンベルビート 坂井	14:00-14:40 かんたん ピラティス 坂井 14:50-15:30 ダンベルビート 坂井	
<b>30</b>		<b>31</b>												
10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング 高田 11:00-11:45 ボディメイク エクササイズ 高田	<b>休館日</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。						