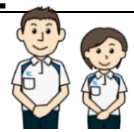
2020 年　2月　芦屋市立体育館・青少年センター　レッスンスケジュール

《トレーニング室ご利用について》



開室時間　9:00～21:50（最終入室21:30）　**休館日**　第3月曜日（祝日の場合は翌平日）

※予告なく内容が変更・中止となる場合がございます。芦屋市立体育館・青少年センター公式ホームページをご覧ください。

※1回につき2時間のご利用となります。2時間を超える場合は追加券の購入及び回数券をご使用ください。

月	火	水	木	金	土	日
					1 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 14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	**2** 10:00-10:50 ジャイロキネシス 松下 11:00-11:45 ENJOY ステップ 井上
3 10:00-10:45 バランスボール 井上 11:00-12:00 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 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	**4** 10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ゆっくり エアロ 持永 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	**5** 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 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	**6** 10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ウォーキング 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	**7** 10:00-10:45 ピラティス 井上 11:00-11:45 ENJOY ステップ 井上 15:00-15:45 アクティブ バランスボール 高田 19:00-20:00 ジャイロキネシス 松下	**8** 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 14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	**9** 10:00-10:50 ジャイロキネシス 松下 11:00-11:45 ENJOY ステップ 井上
10 10:00-10:45 バランスボール 井上 11:00-12:00 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 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	**11** 10:00-10:50 ポールストレッチ 横山 11:00-11:45 ボディメメイク 横山 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	**12** 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 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	**13** 10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ウォーキング 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	**14** 10:00-10:45 ピラティス 井上 11:00-11:45 ENJOY ステップ 井上 15:00-15:45 アクティブ バランスボール 高田 19:00-20:00 ジャイロキネシス 松下	**15** 10:00-10:40 朝ストレッチ &スロートレーニング 坂井 10:50-11:30 かんたん スモールボール 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	**16** 10:00-10:50 ジャイロキネシス 松下 11:00-11:45 ENJOY ステップ 井上
17 休　館　日	**18** 10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ゆっくり エアロ 持永 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	**19** 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 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	**20** 10:00-10:40 痩せストレッチ 高田 11:00-11:45 ピラティス 井上 14:00-14:50 バランスボール 横山 15:00-15:50 ボディメイク &YOGA 横山	**21** 10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング 高田 11:00-11:46 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 19:00-20:00 ジャイロキネシス 松下	**22** 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 14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	**23** 10:00-10:45 たのしくピラティス 井上 11:00-11:45 ENJOY ステップ 井上
24 10:00-10:45 バランスボール 井上 11:00-12:00 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 15:00-15:45 ボディメイク エクササイズ 高田	**25** 10:00-10:50 ポールストレッチ 横山 11:00-11:45 ボディメメイク 横山 14:00-14:45 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	**26** 10:00-10:40 ポールストレッチ 高田 10:50-11:35 かんたん バランスボール 高田 11:45-12:45 すまいるYOGA 横山 14:00-14:45 いす体操 横山 15:00-15:40 痩せストレッチ 高田	**27** 10:00-10:50 リンパ体操 持永 11:00-11:45 ピラティス 井上 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	**28** 10:00-10:45 ヒートアップ ファイティング 高田 11:00-11:46 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	**29** 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 14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	Happy Valentine Day! ☆★☆★