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						
月	火	水	木	金	土	П
// / / / / / / / / / / / / / / / / / /	室ご利用についっ	~ \\		9	1	2
	主にかのについ				10:00- 10:50 かんたんエアロ 横山	10:00- ジャイロキネシス 松下
 関玄時間 0:00)~21⋅50/是级 ス	安21:20) 休館	口 笙2日曜口/知	ロの担合は羽立口)	11:00- 11:50 ボディメイク 横山	11:00- 11:45 ENJOY ステップ 井上
<u>開室時間</u> 9:00~21:50(最終入室21:30) <u>休館日</u> 第3月曜日(祝日の場合は翌平日) 11:50 11:50 11:45 11:4						
※予告なく内容が変更	・中止となる場合がござい	ヽます。芦屋市立体育館・↑	青少年センター公式ホーム	ムページをご覧ください。	14:00- 15:00 すまいるYOGA 横山	
※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。		
3	4	5	6	7	8	9
10:00- 10:45 バランスボール 井上	10:00- リンパ体操 持刻	x 10:00- 10:40 ポールストレッチ 持永	10:00- 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 持刻	く 10:50- 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 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- ヒートアップ 高田 14:45 ファイティング	14:00- ボディメイク 高日 14:45 エクササイズ 高日	4400	14:00- 14:50 バランスボール 持永	15:00- アクティブ 高田 15:45 バランスボール	14:00- 15:00 すまいるYOGA 横山	
15:00- ボディメイク 高田 15:45 エクササイズ 高田	15:00- アクティブ 高日 15:45 バランスボール	······································	15:00- ボディメイク 横山	19:00- 20:00 ジャイロキネシス 松下	·	
10	11	12	15:50 & YOGA 1444	14	15	16
10:00-10:45 バランスボール 井上	10:00- 10:50 ポールストレッチ 横山	」 10:00- 10:40 ポールストレッチ 持永	10:00- リンパ体操 持永	10:00- ピラティス 井上	10:00- 朝ストレッチ 10:40 &スロートレーニング 坂井	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 ボディメメイク 横山	10:50- 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- 11:45 ENJOY ステップ 井上
12.00	11.70	11:45- 12:45 すまいるYOGA 横山	11.70	11.40	11.00 X = 7071, 70	11.40
14:00- ヒートアップ 高田 14:45 ファイティング	14:00- ボディメイク 高日 14:45 エクササイズ 高田	1400	14:00- 14:50 バランスボール 持永	15:00- アクティブ 高田 15:45 バランスボール	14:00- かんたん 坂井 14:40 ピラティス 切井	
15:00- ボディメイク _{吉田}	14:43 エクリリイス 15:00- アクティブ _{音 ロ}	1 15:00- ゆったしてしかま 快永	14:30 15:00- ボディメイク _{横山}	19:00- ジャイロキネシス 松下	- 14:50- ゲンベルビート 15世	
15:45 エクササイズ ^{同田}	15:45 バランスボール ^{同口} 18	1 15:30 中 5 (9 × 10 5)	15:50 &YOGA ^{1英山}	21	15:30 22	23
	10:00- 10:50 リンパ体操 持刻	10.00	10:00- 痩せストレッチ 高田	10:00- ヒートアップ 10:45 ファイティング 高田	10.00	40.00
	11:00- 11:45 ゆっくり エアロ 持刻	10-50	11:00- 11:45 ピラティス 井上	11:00- ボディメイク 高田 11:46 エクササイズ 高田	11.00	11.00
休 館 日	11:45	11:45- 12:45 すまいるYOGA 横山	111.40	11.40 19991	11:30	11.40
	14:00- ボディメイク 高田	1 14:00- して休場 持永	14:00- バランスボール 横山	15:00- アクティブ 高田	14:00- 15:00 すまいるYOGA 横山	
	14:45 エクリリイス 15:00- アクティブ _{告日}	14:45	15:00- ボディメイク _拱	15:45 バランスボール 日日 19:00- 20:00 ジャイロキネシス 松下	15:00	
24	15:45 バランスボール ^{同口} 25	1 15:30 ドラスタストレップ 147人 26	15:50 &YOGA ^{1英山} 27	28	29	
10:00- バニンスボール サト	10:00- 10:50 ポールストレッチ 横山	40.00	10:00- 11、パ休場 はシ	10:00- ヒートアップ 吉田	40.00	Happy P
11:00- オキロるVOCA 株山	11:00- ボディオオカ 株山	」10:50- かんたん _{東田}	11:00- ピラティフ # F	10:40 ファイティング 11:00- ボディメイク _{宣田}	11:00- ボディメイク 横山	Valentine Valentine
12:00 9よい310GA (模面)	11:45 パノイグイグ 1質日	11:45- オキハるVOCA 様山	11.40	11:46 エクササイズ ^{同 田}	11:50 パノインコン 1英田	Day!
14:00- ヒートアップ 高田	14:00- ボディメイク 高日 14:45 エクササイズ 高田	1 14:00- しょす 株型 横山	14:00- バランスボール 培永	15:00- アクティブ 高田	14:00- ts ao すまいるYOGA 横山	
15:00- ボディメイク _{吉田}	45.00	1 15:00- 康井フレルエ 吉田	14:50	15:45 バランスボール 同山	15:00 9まいるTOGA (横山	
15:00- ホティメイク 高田 15:45 エクササイズ 高田	15:00- 15:40 痩せストレッチ 高田	3 15:40 痩せストレッチ 高田	15:00- パティメイク 横山 15:50 &YOGA			☆★☆★