

2019年7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 1			火 2			水 3			木 4			金 5			土 6			日 7				
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	NEWボールストレッチ	持永	10:00-10:50	リンパ体操	持永	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	10:00-10:50	ジャイロキネシス	松下	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	持永	10:50-11:30	バランスボール体操	持永	11:00-12:00	ピラティス	井上	11:00-11:45	ボディメイク エクササイズ	高田	11:00-11:50	ジャイロキネシス フロア	松下	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上		
14:00-14:45	ヒートアップ ファイティング ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:40	ダンベルビート	坂井	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	NEWアクティブ バランスボール	高田	14:00-14:40	ダンベルビート	坂井	14:50-15:30	NEWかんたん スモールボール	坂井		
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:50-15:30	かんたんピラティス	坂井	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:50	ボディメイク&YOGA	横山											
8			9			10			11			12			13			14				
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	NEWボールストレッチ	持永	10:00-10:50	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	10:00-10:45	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	11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:30	バランスボール体操	持永	11:00-12:00	ピラティス	井上	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		
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	14:00-14:40	ダンベルビート	坂井	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	NEWアクティブ バランスボール	高田	14:00-15:00	すまいる YOGA	横山					
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:50-15:30	かんたんピラティス	坂井	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:50	ボディメイク&YOGA	横山	19:00-20:00	NEWジャイロキネシス	松下								
15			16			17			18			19			20			21				
10:00-10:45	バランスボール	井上	休館日			10:00-10:40	NEWボールストレッチ	持永	10:00-10:50	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				10:50-11:30	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		
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				11:45-12:45	すまいる YOGA	横山	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	NEWアクティブ バランスボール	高田	14:00-15:00	すまいる YOGA	横山		
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	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	15:00-15:50	ボディメイク&YOGA	横山	19:00-20:00	NEWジャイロキネシス	松下					
						15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永														
22			23			24			25			26			27			28				
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	NEWボールストレッチ	持永	10:00-10:50	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	持永	10:50-11:30	バランスボール体操	持永	11:00-12:00	ピラティス	井上	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		
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	14:00-14:40	ダンベルビート	坂井	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	NEWアクティブ バランスボール	高田	14:00-15:00	すまいる YOGA	横山					
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:50-15:30	かんたんピラティス	坂井	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永	15:00-15:50	ボディメイク&YOGA	横山	19:00-20:00	NEWジャイロキネシス	松下								
29			30			31			※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。 【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)													
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	NEWボールストレッチ	持永														
11:00-12:00	すまいる YOGA	横山	11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:30	バランスボール体操	持永														
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	14:00-14:40	ダンベルビート	坂井	14:00-14:45	いす体操	持永														
15:00-15:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:50-15:30	かんたんピラティス	坂井	15:00-15:30	ゆっくり ストレッチ	持永														

