
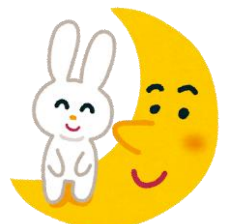


2019年9月

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