

2019年 10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									
	1		2		3		4		5		6									
	10:00-10:50	リンパ体操	持永	10:00-10:40	ポールストレッチ	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		
	11:00-11:45	ゆっくり エアロ	持永	10:50-11:35	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		
				11:45-12:45	すまいる YOGA	横山														
	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	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	アクティブ バランスボール	高田	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	ジャイロキネシス	松下								
7		8		9		10		11		12		13								
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:40	かんたん 痩せストレッチ	高田	10:00-10:40	ポールストレッチ	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	高田	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	ボディメイク エクササイズ	高田	10:50-11:35	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	ボディメイク エクササイズ	高田	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												
14:00-14:45	ヒートアップ ファイティング	高田	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	15:00-15:45	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	15:00-15:40	アクティブ バランスボール	高田	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	ジャイロキネシス	松下						
14		15		16		17		18		19		20								
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	ポールストレッチ	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	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	10:50-11:35	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 フロアー	松下	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上
						11:45-12:45	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	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:50	バランスボール	持永	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			
15:00-15:45	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	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			14:50-15:30	かんたん ピラティス	坂井				
21		22		23		24		25		26		27								
休館日	10:00-10:40	かんたん スモールボール	坂井	10:00-10:40	ポールストレッチ	持永	10:00-10:40	かんたん 痩せストレッチ	高田	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		
	10:50-11:30	ダンベルビート	坂井	10:50-11:35	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		
				11:45-12:45	すまいる YOGA	横山														
	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操	持永	14:00-14:45	アクティブ バランスボール	高田	15:00-15:45	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	アクティブ バランスボール	高田	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	ジャイロキネシス	松下								
28		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					26		27					
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	ポールストレッチ						持永	10:00-10:50	リンパ体操	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	10:50-11:35	バランスボール体操						持永	11:00-12:00	ピラティス	井上				
						11:45-12:45	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	14:00-14:45	ボディメイク エクササイズ	高田	14:00-14:45	いす体操						持永	14:00-14:50	バランスボール	持永				
15:00-15:45	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	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									

