

2019年 5月

芦屋市立体育館・青少年センター レッスンプログラム表

月		火		水		木		金		土		日		
				1		2		3		4		5		
【トレーニング室】		開館時間 延長!		10:10-10:30	おはようストレッチ 持永	10:10-11:00	リンパ体操 持永	10:10-10:55	ピラティス 井上	10:10-11:00	かんたん エアロ 横山	10:10-11:00	ジャイロキネシス 松下	
開室時間 9:00~21:50		10:55-11:35	バランスボール体操 持永	11:10-11:55	ピラティス 井上	11:10-11:55	ピラティス 井上	11:10-11:55	ENJOY ステップ 井上	11:10-12:00	ボディメイク 横山	11:10-11:55	エンジョイステップ 井上	
休館日 第3月曜日 (祝日の場合は翌日)		11:45-12:45	すまいる YOGA 横山	13:40-14:40	いす体操 持永	14:00-14:45	バランスボール 持永	14:00-14:45	バランスボール 横山	14:00-15:00	すまいる YOGA 横山			
		14:50-13:20	ゆっくりストレッチ 持永	14:40-15:30	かんたん エアロ 横山	14:40-15:30	かんたん エアロ 横山	14:50-15:50	すまいる YOGA 横山					
6		7		8		9		10		11		12		
10:10-10:55	バランスボール 井上	10:10-11:10	リンパ体操 持永	10:10-10:30	おはようストレッチ 持永	10:10-11:00	リンパ体操 持永	10:10-10:55	ピラティス 井上	10:10-11:00	ジャイロキネシス 松下	10:10-11:00	ジャイロキネシス 松下	
11:10-12:10	すまいる YOGA 横山	11:20-12:05	ゆっくりエアロ 持永	10:55-11:35	バランスボール体操 持永	11:10-11:50	ウォーキング 持永	11:10-11:55	ENJOY ステップ 井上	11:10-12:00	ジャイロキネシス フロア 松下	11:10-11:55	エンジョイステップ 井上	
				11:45-12:45	すまいる YOGA 横山									
13:40-14:20	ジャイロキネシス 松下	14:00-14:40	かんたん ピラティス 坂井	14:00-14:40	いす体操 持永	13:40-14:30	バランスボール 持永			14:00-14:40	かんたん ピラティス 坂井			
14:40-15:30	ジャイロキネシス フロア 松下			14:50-13:20	ゆっくりストレッチ 持永	14:40-15:30	かんたん エアロ 横山							
13		14		15		16		17		18		19		
10:10-10:55	かんたん エアロ 横山	10:10-11:10	リンパ体操 持永	10:10-10:30	おはようストレッチ 持永	10:10-11:00	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	10:10-11:00	かんたん エアロ 横山	10:10-11:00	ジャイロキネシス 松下	
11:10-12:10	すまいる YOGA 横山	11:20-12:05	ゆっくりエアロ 持永	10:55-11:35	バランスボール体操 持永	11:10-11:50	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	11:10-12:00	ボディメイク 横山	11:10-12:00	ジャイロキネシス フロア 松下	
				11:45-12:45	すまいる YOGA 横山									
13:00-13:45	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	14:00-14:40		13:40-14:30	バランスボール 持永			14:00-15:00	すまいる YOGA 横山			
14:00-14:45				14:50-13:20		14:40-15:30	かんたん エアロ 横山							
20		21		22		23		24		25		26		
休館日		10:10-11:10	リンパ体操 持永	10:10-10:30	おはようストレッチ 持永	10:10-11:00	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	10:10-11:00	かんたん エアロ 横山	10:10-11:00	ジャイロキネシス 松下	
		11:20-12:05	ゆっくりエアロ 持永	10:55-11:35	バランスボール体操 持永	11:10-11:50	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	11:10-12:00	ボディメイク 横山	11:10-11:55	エンジョイステップ 井上	
				11:45-12:45	すまいる YOGA 横山									
		14:00-14:40	かんたん ピラティス 坂井	14:00-14:40	いす体操 持永	13:40-14:30	バランスボール 持永	14:40-15:30	かんたん エアロ 横山			14:00-15:00	すまいる YOGA 横山	
		14:50-13:20	ゆっくりストレッチ 持永											
27		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。				
10:10-10:55	バランスボール 井上	10:10-11:10	リンパ体操 持永	10:10-10:30	おはようストレッチ 持永	10:10-11:00	リンパ体操 持永	10:10-10:55	ピラティス 井上					
11:10-12:10	すまいる YOGA 横山	11:20-12:05	ゆっくりエアロ 持永	10:55-11:35	バランスボール体操 持永	11:10-11:55	ピラティス 井上	11:10-11:55	ENJOY ステップ 井上					
				11:45-12:45	すまいる YOGA 横山									
13:00-13:45	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	14:00-14:40	いす体操 持永	13:40-14:30	バランスボール 持永	14:00-14:45	バランスボール 横山					
14:00-14:45				14:50-13:20	ゆっくりストレッチ 持永	14:40-15:30	かんたん エアロ 横山	14:50-15:50	すまいる YOGA 横山					

