

2019年 6月

芦屋市立体育馆・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 開室時間】 9:00~21:50			* レッスン開始時間が変わりました * お間違の無いよう、ご注意下さい。 トレーニング室滞在時間が2時間を超える場合 追加のチケット購入が必要となります。		
第3月曜日は休館日となります。 (祝日の場合は翌日)						
3	4	5	6	7	8	9
10:00-10:45 バランスボール 井上	10:00-10:50 リンパ体操 持永	10:00-10:30 おはようストレッチ 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	10:45-11:30 バランスボール体操 持永	11:00-12:00 ウォーキング 持永	11:00-11:45 ボディメイク 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
		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	14:00-14:40 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		14:00-14:40 かんたんピラティス 坂井	
15:00-15:45 ボディメイク 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	15:00-15:45 かんたんエアロ 横山			
10	11	12	13	14	15	16
10:00-10:45 バランスボール 井上	10:00-10:50 リンパ体操 持永	10:00-10:30 おはようストレッチ 持永	10:00-10:50 リンパ体操 持永	10:00-10:45 ピラティス 井上	10:00-10:45 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 ボディメイク 高田	11:00-11:45 ゆっくりエアロ 持永	10:45-11:30 バランスボール体操 持永	11:00-11:45 ピラティス 井上	11:00-11:45 ENJOYステップ 井上	11:00-12:00 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	14:00-14:40 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		14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	
15:00-15:45 ボディメイク 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	15:00-15:45 かんたんエアロ 横山			
17	18	19	20	21	22	23
休館日		10:00-10:50 リンパ体操 持永	10:00-10:30 おはようストレッチ 持永	10:00-10:50 リンパ体操 持永	10:00-10:45 ピラティス 井上	10:00-10:45 かんたんエアロ 横山
		11:00-11:45 ゆっくりエアロ 持永	10:45-11:30 バランスボール体操 持永	11:00-11:45 ピラティス 井上	11:00-11:45 ENJOYステップ 井上	11:00-11:45 ENJOYステップ 井上
		11:45-12:45 すまいるYOGA 横山				
		14:00-14:40 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		14:00-15:00 すまいるYOGA 横山
		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	15:00-15:45 かんたんエアロ 横山		
24	25	26	27	28	29	30
10:00-10:45 バランスボール 井上	10:00-10:50 リンパ体操 持永	10:00-10:30 おはようストレッチ 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	10:00-10:45 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	10:45-11:30 バランスボール体操 持永	11:00-11:45 ピラティス 井上	11:00-11:45 ボディメイク 高田	11:00-12:00 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	14:00-14:40 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		14:00-15:00 すまいるYOGA 横山	
15:00-15:45 ボディメイク 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	15:00-15:45 かんたんエアロ 横山			