

2019年 8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											
※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																		1			2			3			4		
																		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	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	ピラティス	井上	11:00-11:45	ENJOY ステップ	井上	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
																		14:00-14:50	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	14:50-15:30	かんたん ピラティス	坂井
15:00-15:50	ボディメイク&YOGA	横山																											
5			6			7			8			9			10			11											
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	かんたん エアロ	横山	10:00-10:45	ジャイロキネシス	松下									
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	10:50-11:35	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	15:00-15:45	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															
12			13			14			15			16			17			18											
10:00-10:45	バランスボール	井上	10:00-10:40	ダンベルビート	坂井	10:00-10:40	ポールストレッチ	横山	10:00-10:45	バランスボール	井上	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	かんたん ピラティス	坂井	10:50-11:35	バランスボール	横山	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	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				14:00-14:50	バランスボール	横山	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	15:00-15:45	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	19:00-20:00	ジャイロキネシス	松下															
19			20			21			22			23			24			25											
休館日			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	ジャイロキネシス フロア	松下									
			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															
26			27			28			29			30			31														
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	ピラティス	井上	10:00-10:50	かんたん エアロ	横山												
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	ENJOY ステップ	井上	11:00-11:50	ボディメイク	横山												
						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	15:00-15:45	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															