


2019年 11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			7		
<p>※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。</p> <p>【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)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>※21日10:00~「ゆっくりバランスボール」はインシューズが必要です!</p> </div> 																				
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	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			
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				19:00-20:00	ジャイロキネシス	松下									
4			5			6			7			8			9			10		
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	10:00-10:50	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	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						
11			12			13			14			15			16			17		
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	10:00-10:50	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	11:00-11:45	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	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	19:00-20:00	ジャイロキネシス	松下						
18			19			20			21			22			23			24		
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	ゆっくり バランスボール	井上	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
			11:00-11:45	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	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
			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	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	14:00-14:40	かんたん ピラティス	坂井			
			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	15:00-15:40	かんたん 痩せストレッチ	高田				14:50-15:30	ダンベルビート	坂井			
25			26			27			28			29			30					
10:00-10:45	バランスボール	井上	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	10:00-10:50	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			
11:00-11:45	ボディメイク エクササイズ	高田	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	11:00-11:45	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			
						11:45-12:45	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						