

2020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 <small>※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。</small>																
月		火		水		木		金		土		日								
 <p>【トレーニング室ご利用について】            開室時間 9:00~21:50            (最終入場21:30)            休館日 第3月曜日            (祝日の場合は翌平日)</p>												1		9:45-10:30	ジャイロキネシス (20)	松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	
												2		3		4		5		6
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (15)	横山	9:45-10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15)	松下	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15)	松下
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	すまいるYOGA (15)	横山	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	ウォーキング (20)	持永	10:45-11:30	はだしてステップ & 筋トレ (20)	井上	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (15)	松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (12)	井上
12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (15)	横山	12:15-13:00	すまいるYOGA (15)	横山	12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00		
9		10		11		12		13		14		15								
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ヒートアップ ファイティング (20)	高田	スタジオリッスン お休み		9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	リンパ体操 (20)	持永	10:45-11:30	ボディメイク エクササイズ(20)	高田			10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	
12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (15)	横山	12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00		
16		17		18		19		20		21		22								
休館日		9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	スタジオリッスン お休み 			
		10:45-11:30	ゆっくりエアロ (15)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	リンパ体操 (20)	持永	10:45-11:30	はだしてステップ & 筋トレ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山				
12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (15)	横山	12:15-13:00	すまいるYOGA (15)	横山	12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00		
23		24		25		26		27		28		29								
9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	スタジオリッスン お休み		9:45-10:30	ジャイロキネシス (20)	松下	
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	リンパ体操 (20)	持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上			10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	
12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (15)	横山	12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00		
30		<p>別室での開催になります。当日、トレーニング室受付にてレッスン券をお渡しした後、お部屋をご案内させていただきます。            ※バランスボール体操、ウォーキング、ENJOYステップ、ゆっくりエアロ、はインシューズが必要です。            はだしてステップのレッスンはステップ台を使用しない為、インシューズ不要です。</p> <p>9:45からのレッスンは赤色チケットを、10:45からのレッスンは青色チケットを、12:15からのレッスンは黄色チケットをインストラクターにお渡し下さい。</p>																		
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上																		
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山																		