	2022	年3	月	芦屋市立		育館・	青少年セン	ター		レッス	ンプ	スケ	ジュール	,						
月			火			水			木			金			±		B			
	スポール体操	★インシュ		1			2			3			4			5			6	
	Yステップ ・&ストレッチ	1	9:45-	リンパ体操(20)	持永	9:45-	ポールストレッチ	持永	9:45-	リンパ体操	持永	9:45-	パンチアンドシェイプ	糸数				9:45-	ジャイロキネシス	松下
	レエクササイズ	一ズが	10:30 10:45-	ゆっくりエアロ		10:30 10:45-	(12) バランスボール体操	<u> </u>	10:30 10:45-	(25)	 	10:30 10:45-	(20) ポールストレッチ	ļ				10:30 10:45-	(20) ENIOVZ=w#	
サーキ	ットトレーニング	が	11:30	(20)	持永	11:30	(12)	持永	11:30	ピラティス(25)	井上	11:30	(20)	糸数	1	· ループレッス:	٠,	11:30	(15)	井上
	アンドシェイプ	必要で	12:45- 13:30	いす体操(20)	持永	12:45- 13:30	首・肩甲骨∃ガ (20)	横山	۵.	,		12:45- 13:30	ZUMBA (20)	佐野						
	焼トレーニング トレーニング	です	13:45-	ボールストレッチ	持永	13:45-	骨盤∃ガ(20)	横山	000	* 📥	2/	13:45-	コアトレ&ストレッチ	佐野		お休み				
	んスロトレ		14:30	(12)	1021	14:30 19:15-	ジャイロキネシス		•			14:30	(20)	1223						
ゆっくりエアロ/ZUMBA						20:15 (20) 松下														
7			8			9			10				11			12			13	
9:45- 10:30	はじめようピラティス (25)	井上	9:45- 10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45- 10:30	リンパ体操(25)	持永	9:45- 10:30	リンパ体操 (15)	持永									
10:45-	すまいるYOGA	横山	10:45-	バランスボール体操	持永	10:45-	ゆっくりエアロ	持永	10:45-	ピラティス(15)	井上	İ		İ						
11:30 12:45-	(25) ダンベルエクササイス	7"	11:30 12:45-		 	11:30 12:45-	(25) ゆるめるヨガ	<u> </u> 	11:30	C2717(13)	/1-	12:45-		 	15:15-	ジャイロキネシス	-	グ	ループレッスン	,
13:30	(20)	` 尾﨑	13:30		持永	13:30	(20)	横山				13:30	ZUMBA (20)	佐野	16:00	(15)	松下		お休み	
13:45- 14:30	脂肪燃焼トレーニン! (20)	グ 尾﨑	13:45- 14:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	13:45- 14:30	骨盤∃ガ(20)	横山				13:45- 14:30	コアトレ&ストレッチ (20)	佐野	16:15- 17:00	ジャイロキネシス フロアー(15)	松下		03 F1-07	
14.50	(20)		14.50	(20)	-	19:15-	ジャイロキネシス	松下		<u>i</u>	i	14.30	(20)	ļ	17.00	<i>J</i> u) – (13)				
	4.4			4 -	<u> </u>	20:15	(20)	14 L		47			10	<u> </u>		10			20	
9:45-	14 はじめようピラティス	,	9:45-	<u> 15</u>	1		16		9:45-	17 リンパ体操	1	9:45-	18 美姿勢トレーニング	1	9:45-	19		9:45-	20 ジャイロキネシス	
10:30	(25)	、 井上	10:30	リンパ体操(20)	持永				10:30	(15)	持永	10:30	(20)	金築	10:30		横山	10:30	(15)	松下
10:45- 11:30	ポールストレッチ& エクササイズ(20)	井上	10:45- 11:30	いす体操(20)	持永				10:45- 11:30	バランスボール体操 (12)	持永	10:45- 11:30	かんたんスロトレ	金築	10:45- 11:30	1	横山	10:45- 11:30	ENJOYステップ	井上
12:45-	ダンベルエクササイス	ズ尾﨑	12:45-	ゆっくりエアロ	性心	12:45-	首・肩甲骨ヨガ	提口	11.30	(12)	i	12:45-	(20)	/十田文	11.30	(20)		12.45	(12) #= (374 (20)	横山
13:30	(15)		13:30		持永	13:30	(20)	横山	×	\$ C	>	13:30	ZUMBA (20)	佐野				13:30	<u> </u>	供山
13:45- 14:30	脂肪燃焼トレーニン! (15)	ア 尾﨑	13:45- 14:30	ポールストレッチ (12)	持永	13:45- 14:30	骨盤∃ガ(20)	横山	C	o	*	13:45- 14:30	コアトレ&ストレッチ (20)	佐野				12:45- 13:30	すまいるYOGA (20)	横山
	<u> </u>		13:45-		<u> </u>									ļ		3 , •)	
	21			14:30 22			23			24		25			26			27		
9:45-	はじめようピラティス					9:45-	ポールストレッチ	++ ->.	9:45-	坐▼ リンパ体操	++ ->.	9:45-		++ -	9:45-	:	+##.1.		21	
10:30	(20)	、 井上				10:30	(12)	持永	10:30	(25)	持永	10:30	ピラティス(20)	井上	10.30	ボディメイク(20)	横山			
10:45- 11:30	すまいるYOGA (20)	横山				10:45- 11:30	バランスボール体操 (12)	持永	10:45- 11:30	ピラティス(25)	井上	10:45- 11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45- 11:30	すまいるYOGA (20)	横山			
12:45-	ダンベルエクササイス	ズ尾﨑		休館日		12:45-	首・肩甲骨ヨガ	横山	12:45-	ゆっくりエアロ	持永	12:45-	ZUMBA (15)	佐野	15:15-	ゆるめるヨガ	横山	12:45-	ジャイロキネシス	松下
13:30 13:45-	(15) パンチアンドシェイプ			איון בעיון		13:30 13:45-	(20)		13:30 13:45-	(20) ポールストレッチ	. .	13:30 13:45-	コアトレ&ストレッチ	. .	16:00 16:15-	(20)		13:30 13:45-	(20) ENIOVZ=w7	
14:30	(15)	糸数				14:30	骨盤3ガ(20)	横山	14:30	(12)	持永	14:30	(15)	佐野	17:00	骨盤∃ガ(20)	横山	14:30	(15)	井上
						19:15- 20:15	ジャイロキネシス	松下												
28			29			20:15 (20) 30			31				【レッスンチケ	ット西	布時間】		l :			
9:45-	はじめようピラティス	# +	9:45- リンパ休操 (20) 持永		9:45- ポールストレッチ 持永		9:45- リンパ体操 _は		持永		レッスン開始 配布				配布	開始 9:45、12:45、				
10:30 10:45-	(23)		10:30 10:45-		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	10:30 10:45-	(12) バランスボール体操	į	10:30 10:45-	(25)									13 : 15からの	
11:30	(25)	横山	11.20	(20)	持永	11:30	(12)	持永	11:30	ピラティス(25)	井上		9:45 ~	9:3	80~	15:15~	15:	00~	レッスンは赤色、	
	ダンベルエクササイフ (25)	^ズ 尾﨑	12:45-	(20) パンチアンドシェイプ (20)	糸数	12:45- 13:30	ゆるめる∃ガ (20)	横山	12:45- 13:30	いす体操(20)	持永		10:45~	10:	00~	16:15~	16:	00~	10:45、14:4	
	13:30 (25) 13:45- 脂肪燃焼トレーニング 尾﨑		15.50	13:30 (20) パネー 13:45- ポールストレッチ 持永		10.45	30: (20) 45- 骨般コガ (20) 構山		13:30	3:45- ポールストレッチ _{持永}			12:45~ 12:				16:15750			
14:30	(25)	/毛岬	14:30	(12)	14次	14.30			14:30	(12)	14水					19.10.9	18.	00.5	インストラクター	
						19:15- 20:15	ジャイロキネシス (20)	松下					13:45 ~	13:	00~				お渡し下さい。	
<u> </u>	<u> </u>	_i	<u> </u>	:		20.13	(20)	•		<u> </u>		l				<u> </u>				