

2022年3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

月	火	水	木	金	土	日		
1	2	3	4	5	6	7		
★インシニーズが必要です バランスボール体操 ENJOYステップ コアトレ&ストレッチ ダンベルエクササイズ サーキットトレーニング パンチアンドシェイブ 脂肪燃焼トレーニング 美姿勢トレーニング かんたんスロトレ ゆっくりエアロ/ZUMBA	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永	9:45-10:30 パンチアンドシェイブ (20) 糸数	グループレッスン お休み	9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下		
	10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	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 ボールストレッチ (20) 糸数		10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上		
	12:45-13:30 いす体操 (20) 持永	12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (20) 横山		12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野				
	13:45-14:30 ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山		13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野				
			19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下					
	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 ボールストレッチ (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			グループレッスン お休み	
10:45-11:30 すまいるYOGA (25) 横山	10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30 ゆっくりエアロ (25) 持永	10:45-11:30 ピラティス (15) 井上					
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎	12:45-13:30 リンパ体操 (20) 持永	12:45-13:30 ゆるめるヨガ (20) 横山		12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野	15:15-16:00 ジャイロキネシス (15) 松下			
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	13:45-14:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	13:45-14:30 骨盤ヨガ (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 (15) 松下			
		19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下						
14	15	16	17	18	19	20		
9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永		9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永	9:45-10:30 美姿勢トレーニング (20) 金築	9:45-10:30 ポディメイク (20) 横山	9:45-10:30 ジャイロキネシス (15) 松下		
10:45-11:30 ボールストレッチ&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 (20) 金築	10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30 ENJOYステップ (12) 井上		
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (15) 尾崎	12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (20) 横山		12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野		12:45-13:30 ポディメイク (20) 横山		
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (15) 尾崎	13:45-14:30 ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山		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		
21	22	23	24	25	26	27		
9:45-10:30 はじめようピラティス (20) 井上	休館日	9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永	9:45-10:30 ピラティス (20) 井上	9:45-10:30 ポディメイク (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			
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (15) 尾崎		12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (20) 横山	12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	12:45-13:30 ZUMBA (15) 佐野	15:15-16:00 ゆるめるヨガ (20) 横山	12:45-13:30 ジャイロキネシス (20) 松下		
13:45-14:30 パンチアンドシェイブ (15) 糸数		13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山	13:45-14:30 ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ (15) 佐野	16:15-17:00 骨盤ヨガ (20) 横山	13:45-14:30 ENJOYステップ (15) 井上	
		19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下						
28	29	30	31	【レッスンチケット配布時間】				
9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永	レッスン開始   配布開始	レッスン開始   配布開始	9:45、12:45、13:15からのレッスンは赤色、10:45、14:45 16:15からのレッスンは青色チケットをインストラクターにお渡し下さい。		
10:45-11:30 すまいるYOGA (25) 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 (12) 持永	10:45-11:30 ピラティス (25) 井上	9:45~   9:30~	15:15~   15:00~			
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (25) 尾崎	12:45-13:30 パンチアンドシェイブ (20) 糸数	12:45-13:30 ゆるめるヨガ (20) 横山	12:45-13:30 いす体操 (20) 持永	10:45~   10:00~	16:15~   16:00~			
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (25) 尾崎	13:45-14:30 ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山	13:45-14:30 ボールストレッチ (12) 持永	12:45~   12:30~	19:15~   19:00~			
		19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下		13:45~   13:00~				