

2022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

月 1			火 2			水 3			木 4			金 5			土 6			日 7					
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 (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 			9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	はじめようピラティス (15)	井上			
10:45-11:30	すまいるヨガ(25)	横山	10:45-11:30	いす体操 (15)	持永	10:45-11:30	はだしてエアロ (25)	持永	10:45-11:30	リンバストレッチ (15)	持永				10:45-11:30	すまいるヨガ (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 (25)	尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (20)	持永	12:45-13:30	デトックスヨガ (25)	横山	15:15-16:00	いす体操 (15)	持永				15:15-16:00	かんたんエアロ (15)	横山	15:15-16:00	かんたんエアロ (15)	横山			
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 (15)	持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (25)	横山	16:15-17:00	ボールストレッチ (15)	持永				16:15-17:00	ゆるめるヨガ (15)	横山	16:15-17:00	ゆるめるヨガ (15)	横山			
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (20)	松下															
8			9			10			11			12			13			14					
9:45-10:30	はじめようピラティス (20)	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 (15)	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	ボディメイク (25)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20)	松下			
10:45-11:30	すまいるヨガ(20)	横山	10:45-11:30	ゆっくリエアロ (20)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	ピラティス (20)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (25)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上			
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (25)	尾崎	12:45-13:30	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (15)	横山	12:45-13:30	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	デトックスヨガ (20)	横山	12:45-13:30	デトックスヨガ (20)	横山	12:45-13:30	ボディメイク (20)	横山			
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 (15)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15)	横山	13:45-14:30	リンバストレッチ (20)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山			
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (15)	松下															
15			16			17			18			19			20			21					
休館日 			9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永	グループレッスン お休み 			9:45-10:30	ピラティス (20)	井上				9:45-10:30	はじめようピラティス (20)	井上			
			10:45-11:30	リンバストレッチ (20)	持永	10:45-11:30	はだしてエアロ (25)	持永				10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上				10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上
			12:45-13:30	バランスボール体操 (15)	持永	12:45-13:30	ゆるめるヨガ (25)	横山				12:45-13:30	ゆるめるヨガ (25)	横山				12:45-13:30	ボディメイク (20)	横山	12:45-13:30	ボディメイク (20)	横山
			13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (25)	横山				13:45-14:30	骨盤ヨガ (25)	横山				13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (20)	松下															
22			23			24			25			26			27			28					
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 (15)	持永	9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	持永				9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15)	松下			
10:45-11:30	すまいるヨガ(25)	横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (15)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12)	持永				10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (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 (20)	尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (20)	持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20)	横山				12:45-13:30	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20)	横山	12:45-13:30	かんたんエアロ (20)	横山			
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20)	尾崎	13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山				13:45-14:30	リンバストレッチ (20)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山			
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (20)	松下															
29			30			31			レッスン開始 配布開始			レッスン開始 配布開始			9:45,12:45,15:15からのレッスン (1本目)は赤色チケット 10:45,13:45,16:15からのレッスン(2本目)は青色チケットを配布しますので、インストラクターにお渡しください。 ★開始時刻にお気を付けください。								
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 (15)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永	9:45~ 9:30~			10:45~ 10:00~											
10:45-11:30	すまいるヨガ(25)	横山	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	はだしてエアロ (25)	持永	12:45~ 12:30~			13:45~ 13:00~											
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	デトックスヨガ (25)	横山	15:15~ 15:00~			16:15~ 15:30~											
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20)	尾崎	13:45-14:30	ゆっくリエアロ (20)	持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (25)	横山	19:15~ 19:00~														

【連続してレッスンを受ける方】

連続して10:45,13:45,16:15からのレッスンを受ける方は、レッスン5分前にレッスン教室でお待ちください。

★定員数を超えた場合は、開始5分前にチケット配布終了します。

2本目からレッスンを受ける方を優先し、連続してレッスンを受ける方全員で抽選を行います。

