

2022年7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	
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 配布しますので、インストラクターにお渡しください。 <b>★開始時刻にお気を付けください。</b>			1	2	3
9:45~   9:30~	10:45~   10:00~				グループレッスン	グループレッスン	9:45-10:30 ジャイロキネシス(15) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ(12) 井上 15:15-16:00 ボディメイク(15) 横山 16:15-17:00 ゆるめるヨガ(15) 横山
12:45~   12:30~	13:45~   13:00~				お休み	お休み	
15:15~   15:00~	16:15~   16:00~						
19:15~   19:00~							
4	5	6	7	8	9	10	
9:45-10:30 はじめようピラティス(25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎	9:45-10:30 リンパ体操(20) 持永 10:45-11:30 いす体操(20) 持永 12:45-13:30 ゆっくりエアロ(20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(15) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ(12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操(12) 持永 12:45-13:30 疲労回復ヨガ(25) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(25) 横山	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 ピラティス(25) 井上 15:15-16:00 いす体操(12) 持永 16:15-17:00 リンパストレッチ(15) 持永	9:45-10:30 ピラティス(25) 井上 10:45-11:30 はだしてステップ&筋トレ(25) 井上	9:45-10:30 ボディメイク(20) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(20) 横山	グループレッスン お休み	
11	12	13	14	15	16	17	
9:45-10:30 ピラティス(25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 はだしてエアロ(25) 持永 12:45-13:30 いす体操(15) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(20) 持永	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 はだしてエアロ(25) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ(20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(20) 横山	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 ピラティス(25) 井上	9:45-10:30 ピラティス(25) 井上 10:45-11:30 はだしてステップ(25) 井上	グループレッスン お休み	グループレッスン お休み	
18	19	20	21	22	23	24	
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(15) 横山	休館日		9:45-10:30 ポールストレッチ(12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操(12) 持永 12:45-13:30 疲労回復ヨガ(25) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(25) 横山	9:45-10:30 ピラティス(20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ(20) 井上	9:45-10:30 ボディメイク(15) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(15) 横山 15:15-16:00 首・肩甲骨ヨガ(15) 横山 16:15-17:00 骨盤ヨガ(15) 横山	9:45-10:30 はじめようピラティス(15) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ(12) 井上 12:45-13:30 ボディメイク(20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(20) 横山	
25	26	27	28	29	30	31	
9:45-10:30 はじめようピラティス(25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 はだしてエアロ(25) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ(12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操(12) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ(20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(20) 横山	9:45-10:30 リンパ体操(15) 持永 10:45-11:30 リンパストレッチ(15) 持永 12:45-13:30 いす体操(20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(20) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス(20) 松下	9:45-10:30 ピラティス(20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ(20) 井上	9:45-10:30 ボディメイク(20) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(20) 横山 15:15-16:00 疲労回復ヨガ(20) 横山 16:15-17:00 骨盤ヨガ(20) 横山	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 12:45-13:30 ボディメイク(20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(20) 横山	

## 【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、開始5分前にチケット配布を終了します。

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。