

| 2020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 | | | | ※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。 | | | | | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|-------------|---------|----|-------------|-----------|-------|-------------|---|----|-------------|------------|-------|-------------|------------|-------|-------------|------------|----|
| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | | | | | | | |
| ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | | | | | | | |
| ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | ★☆☆☆☆ | | | | | | | | |
| コロナウイルス感染防止の為、午前中のレッスンのみ実施します。 定員は第2研修室10名、大会議室20名です。 予めご了承ください。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ボールストレッチ | 持永 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | 9:45-10:30 | ボディメイク | 横山 | 9:45-10:30 | ジャイロキネシス | 松下 |
| 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | 10:45-11:30 | ゆっくりエアロ | 持永 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 | 持永 | 10:45-11:30 | ピラティス | 井上 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 | 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | | | | | | | |
| 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ボールストレッチ | 持永 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | 9:45-10:30 | ボディメイク | 横山 | 9:45-10:30 | ジャイロキネシス | 松下 |
| 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | 10:45-11:30 | ゆっくりエアロ | 持永 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 | 持永 | 10:45-11:30 | ピラティス | 井上 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 | 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | | | | | | | |
| 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ボールストレッチ | 持永 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | 9:45-10:30 | ボディメイク | 横山 | 9:45-10:30 | ジャイロキネシス | 松下 |
| 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | 10:45-11:30 | ゆっくりエアロ | 持永 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 | 持永 | 10:45-11:30 | ウォーキング | 持永 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 | 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | | | | | | | |
| 休館日 | | | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ボールストレッチ | 持永 | 9:45-10:30 | すまいるYOGA | 横山 | 9:45-10:30 | ボディメイク | 横山 | 9:45-10:30 | | | ピラティス | 井上 | |
| | | | 10:45-11:30 | ゆっくりエアロ | 持永 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 | 持永 | 10:45-11:30 | ピラティス | 井上 | 10:45-11:30 | すまいるYOGA | 横山 | | | | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | ！ 注意 ！ 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。 | | | | | | | | | | |
| 9:45-10:30 | バランスボール&ストレッチ | 井上 | 9:45-10:30 | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ボールストレッチ | 持永 | 9:45-10:30 | | | | | リンパ体操 | 持永 | 9:45-10:30 | ピラティス | 井上 | | |
| 10:45-11:30 | ピラティス | 井上 | 10:45-11:30 | ゆっくりエアロ | 持永 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 | 持永 | 10:45-11:30 | ピラティス | 井上 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ | 井上 | | | | | | |

※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、バランスボール&ストレッチのレッスンはインシューズのご用意が必要です。

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のチケットをインストラクターにお渡し下さい。1本めのレッスン終了後、ジム利用されるお客様は青色チケットをジムスタッフにお渡し下さい。



※レッスン終了後、ジムの利用に戻られた際、定員が超えていますと再入場することが出来ません。予めご了承ください。