

2020年 9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 1			水 2			木 3			金 4			土 5			日 6		
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。 教室の定員は ( ) で表しています。			9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永	スタジオレッスンのみお休みになります。 								
			10:45-11:30	ゆっくりエアロ (12)	持永	10:45-11:30	タオルストレッチ (20)	持永	10:45-11:30	ピラティス (12)	井上									
			12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (12)	横山	12:15-13:00											
7			8			9			10			11			12			13		
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15)	松下
10:45-11:30	バランスボール&ストレッチ (20)	井上	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (12)	持永	10:45-11:30	タオルストレッチ (20)	持永	10:45-11:30	ピラティス (12)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	10:45-11:30	ジャイロキネシスフロア (12)	松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上
12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (12)	横山	12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00		
14			15			16			17			18			19			20		
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (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YOGA (20)	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 (12)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上
12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00	すまいるYOGA (12)	横山	12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00			12:15-13:00		
21			22			23			24			25			26			27		
9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	かんたんエアロ (20)	横山	<b>休館日</b>			9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	<b>スタジオレッスンお休み</b>			9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山				10:45-11:30	ピラティス (20)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上				10:45-11:30	ENJOYステップ (12)	井上
28			29			30			<b>【トレーニング室ご利用について】</b> <b>開室時間 9:00~21:50 (最終入場21:30) 休館日 第3月曜日 (祝日の場合は翌平日)</b> 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。 ※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、タオルストレッチのレッスンにはタオルの持参が必要です。 9:45からのレッスンは <b>赤色</b> チケットを、10:45からのレッスンは <b>青色</b> チケットを、11:45からのレッスンは											
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	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&ストレッチ (20)	井上	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												