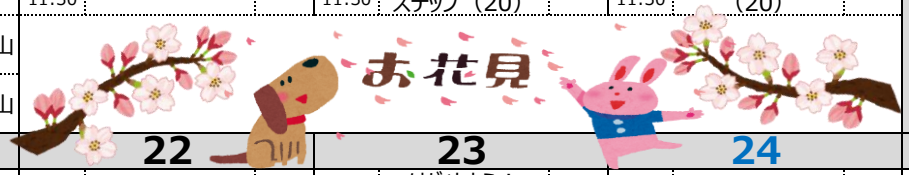
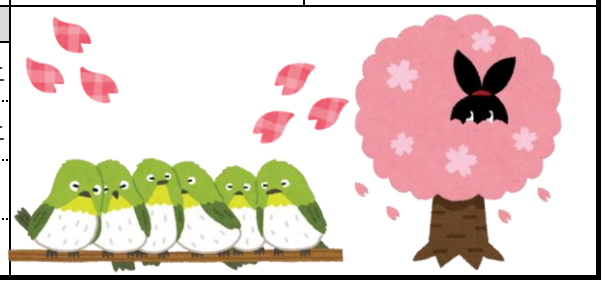
2021年 4月　芦屋市立体育館・青少年センター　レッスンスケジュール

【トレーニング室ご利用について】開室時間9:00～19:30
休館日　第3月曜日（祝日の場合は翌平日）

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頂きます。
※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、ヒートアップファイティング、アクティブバランスボール、ボディメイクエクササイズ、のレッスンはインシューズが必要です。
9：45、12：45からのレッスンは赤色、10：45、13：45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ください。

月	火	水	木	金	土	日
			1 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ピラティス（20） 井上	**2** 9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 はだしでステップ&筋トレ（20） 井上 19:30-20:30 ジャイロキネシス（15） 松下	**3** 12:45-13:30 ボディメイク（20） 横山 13:45-14:30 すまいるYOGA（20） 横山	**4** 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
5 9:45-10:30 ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ヒートアップファイティング（20） 高田 13:45-14:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田	**6** 9:45-10:30 かんたんエアロ（20） 横山 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 アクティブバランスボール(20) 高田	**7** 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 肩甲骨YOGA（20） 横山 13:45-14:30 骨盤YOGA（20） 横山	**8** 9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（12） 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ（12） 井上	**9** グループレッスンお休み	**10** 9:45-10:30 ジャイロキネシス（20） 松下 10:45-11:30 ジャイロキネシスフロア（20） 松下	**11** 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 9:45-10:30 ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ヒートアップファイティング（20） 高田 13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング 高田	**13** 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 アクティブバランスボール(20) 高田	**14** 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 すまいるYOGA（20） 横山 13:45-14:30 いす体操（20） 横山	**15** 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ピラティス（20） 井上	**16** 9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ（20） 井上	**17** 9:45-10:30 ボディメイク（20） 横山 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山	**18** グループレッスンお休み
19 休館日	**20** 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 アクティブバランスボール(20) 高田	**21** 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 肩甲骨YOGA（20） 横山 13:45-14:30 骨盤YOGA（20） 横山	**22** 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ピラティス（20） 井上 12:45-13:30 ウォーキング（20） 持永 13:45-14:30 いす体操（20） 持永	**23** 9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 はだしでステップ&筋トレ（20） 井上	**24** 9:45-10:30 ボディメイク（20） 横山 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山	**25** 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
26 9:45-10:30 ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ヒートアップファイティング（20） 高田 13:45-14:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田	**27** 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 アクティブバランスボール(20) 高田	**28** 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 すまいるYOGA（20） 横山 13:45-14:30 いす体操（20） 横山	**29** 9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 リンパ体操（20） 持永 13:45-14:30 いす体操（20） 持永	**30** 9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 はだしでステップ&筋トレ（20） 井上 予定しておりましたジャイロキネシスは「まん延防止等重点措置」を受け休講とします。