

2021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

火

水

木

金

土

日

【トレーニング室ご利用について】

※緊急事態宣言等により、閉館時間が変更になる

★インシューズが必要です★

開室時間9:00~21:50 (最終入場21:30)

恐れがあります。予めご了承ください。

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  
ZUMBA コアトレ&ストレッチ  
ゆっくり全身トレーニング



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いただきます。

12:45-13:30	ジャイロキネシス (20)	松下
13:45-14:30	ENJOY	井上
	ステップ (15)	

2			3			4			5			6			7			8					
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	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	はだしでエアロ (20)	横山	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	グループレッスン お休み					
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	ゆっくりエアロ (20)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山						
12:45-13:30	はだしでステップ (20)	井上	12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	12:45-13:30	首・肩・肩甲骨ヨガ (20)	横山	12:30-13:15	ZUMBA (15)	佐野	12:30-13:15	ZUMBA (15)	佐野	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20)	横山						
13:45-14:30	ボールストレッチ (20)	長谷	13:45-14:30	ゆっくり全身トレーニング (20)	長谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:30-14:15	コアトレ&ストレッチ (15)	佐野	13:30-14:15	コアトレ&ストレッチ (15)	佐野									
9			10			11			12			13			14			15					
9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	ストレッチボールエクササイズ (20)	井上	9:45-10:30	はじめよう!ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	グループレッスン お休み					
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	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 (15)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山						
			12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	12:45-13:30	首・肩・肩甲骨ヨガ (20)	横山	12:45-13:30	肩甲骨ヨガ (20)	横山	12:30-13:15	ZUMBA (20)	佐野	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20)	横山						
			13:45-14:30	ゆっくり全身トレーニング (20)	長谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:30-14:15	コアトレ&ストレッチ (20)	佐野	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山						
16			17			18			19			20			21			22					
休館日			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	はじめよう!ピラティス (20)	井上	グループレッスン お休み			グループレッスン お休み					
			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 (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									
			12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	12:45-13:30	すまいるYOGA (20)	横山				12:30-13:15	ZUMBA (20)	佐野							12:45-13:30	ENJOY	井上
			13:45-14:30	ゆっくり全身トレーニング (20)	長谷	13:45-14:30	いす体操 (20)	横山				13:30-14:15	コアトレ&ストレッチ (20)	佐野							13:45-14:30	ENJOY	井上
23			24			25			26			27			28			29					
9:45-10:30	ピラティス (15)	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 (15)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	はじめよう!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 (20)	松下			
10:45-11:30	ストレッチボールエクササイズ (15)	井上	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (15)	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	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ENJOY	井上			
12:45-13:30	はだしでステップ (20)	井上	12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	12:45-13:30	首・肩・肩甲骨ヨガ (20)	横山	12:45-13:30	リンパ体操 (20)	持永	12:30-13:15	ZUMBA (20)	佐野									
13:45-14:30	ボールストレッチ (20)	長谷	13:45-14:30	ゆっくり全身トレーニング (20)	長谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:45-14:30	いす体操 (20)	持永	13:30-14:15	コアトレ&ストレッチ (20)	佐野									
30			31																				
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:31	リンパ体操 (20)	持永																		
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:31	ゆっくりエアロ (20)	持永																		
12:45-13:30	はだしでステップ (20)	井上	12:45-13:31	ゆっくりエアロ (20)	持永																		
13:45-14:30	ボールストレッチ (20)	長谷	13:45-14:31	ゆっくり全身トレーニング (20)	長谷																		