

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。

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。

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



| | | |
|-------------|---------------|----|
| 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 | 12:45-13:30 | | 12:30-13:15 | ZUMBA (15) 佐野 | 12:30-13:15 | ZUMBA (15) 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 | | 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 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| 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 ステップ (15) 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 | | | | | | | | | | |