

2021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

月			火			水			木			金			土			日		
6			7			8			9			10			11			12		
<p>【トレーニング室ご利用について】</p> <p>開室時間9:00~21:50 (最終入場21:30)</p> <p>休館日 第3月曜日 (祝日の場合は翌平日)</p> <p>※緊急事態宣言等により閉館時間が変更になる恐れがあります。予めご了承ください。</p>																				
<p>9:45-10:30 ポールストレッチ (15) 持永</p> <p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>10:45-11:30 バランスボール体操 (15) 持永</p> <p>10:45-11:30 はだしてステップ (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 首・肩・肩甲骨ヨガ (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 ポールストレッチ (15) 持永</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 バランスボール体操 (15) 持永</p> <p>10:45-11:30 ピラティス (15) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 いす体操 (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 ポールストレッチ (15) 持永</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 バランスボール体操 (15) 持永</p> <p>10:45-11:30 ピラティス (15) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 首・肩・肩甲骨ヨガ (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシスフロア (20) 松下</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 首・肩・肩甲骨ヨガ (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシス (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 いす体操 (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシス (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 いす体操 (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシス (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシス (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシス (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>9:45-10:30 ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永</p> <p>9:45-10:30 はじめよう! ピラティス (20) 井上</p> <p>9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 松下</p> <p>10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>10:45-11:30 ENJOY ステップ (15) 井上</p> <p>10:45-11:30 ジャイロキネシス (20) 井上</p> <p>12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎</p> <p>12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永</p> <p>12:45-13:30 すまいるYOGA (20) 横山</p> <p>12:30-13:15 ZUMBA (20) 佐野</p> <p>13:45-14:30 ポールストレッチ (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 長谷</p> <p>13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山</p> <p>13:30-14:15 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野</p>																				
<p>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。</p> <p>※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下さい。</p>																				
<p>★インシューズが必要です★</p> <p>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</p>																				