

2022年10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
レッスン開始 配布開始	レッスン開始 配布開始	①9:45,12:45,15:15からのレッスン(1本目)は 赤色チケット ②10:45,13:45,16:15からのレッスン(2本目)は 青色チケット を配布しますので、インストラクターにお渡しください。				
9:45~ 9:30~	10:45~ 10:00~					
12:45~ 12:30~	13:45~ 13:00~					
15:15~ 15:00~	16:15~ 15:30~					
19:15~ 19:00~						
★開始時刻にお気を付けてください。						
3	4	5	6	7	8	9
9:45-10:30 はじめようピラティス(25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(25) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(25) 尾崎	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 いす体操(15) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(15) 持永	12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ(20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(20) 横山	9:45-10:30 ボールストレッチエクササイズ(12) 井上 10:45-11:30 ピラティス(15) 井上	12:45-13:30 かんたんエアロ(20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(20) 横山	9:45-10:30 ボディメイク(15) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(15) 横山 12:45-13:30 疲労回復ヨガ(15) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(15) 横山	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 
10	11	12	13	14	15	16
9:45-10:30 はじめようピラティス(20) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(20) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(15) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(15) 尾崎	9:45-10:30 リンパ体操(20) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ(20) 持永 12:45-13:30 ゆっくりエアロ(20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(15) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ(15) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操(15) 持永 12:45-13:30 腰痛予防ヨガ(20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(20) 横山	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 ピラティス(25) 井上 12:45-13:30 いす体操(15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ(15) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス(20) 松下	9:45-10:30 ピラティス(15) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ(12) 井上 19:15-20:15 	9:45-10:30 ボディメイク(15) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(15) 横山 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ(15) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(15) 横山	15:15-16:00 はじめようピラティス(15) 井上 16:15-17:00 バランスボール体操(12) 井上
17	18	19	20	21	22	23
休館日	9:45-10:30 リンパ体操(20) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ(20) 持永 12:45-13:30 バランスボール体操(15) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(15) 持永	9:45-10:30 リンパ体操(25) 持永 10:45-11:30 はだしでエアロ(25) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ(25) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(25) 横山	9:45-10:30 リンパ体操(15) 持永 10:45-11:30 ピラティス(15) 井上 12:45-13:30 いす体操(15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ(15) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス(20) 松下	9:45-10:30 ピラティス(15) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ(12) 井上 	9:45-10:30 ボディメイク(15) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(15) 横山 12:45-13:30 疲労回復ヨガ(15) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(15) 横山	15:15-16:00 ジャイロキネシス(15) 松下 16:15-17:00 ジャイロキネシスフロア(15) 松下
24	25	26	27	28	29	30
9:45-10:30 はじめようピラティス(25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎	9:45-10:30 リンパ体操(20) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ(20) 持永 12:45-13:30 ゆっくりエアロ(20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ(15) 持永	9:45-10:30 ボールストレッチ(12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操(12) 持永 12:45-13:30 疲労回復ヨガ(20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(20) 横山	9:45-10:30 リンパ体操(15) 持永 10:45-11:30 ピラティス(15) 井上 12:45-13:30 いす体操(15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ(15) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス(20) 松下	9:45-10:30 ピラティス(20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ(20) 井上 	9:45-10:30 ボディメイク(15) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ(15) 横山 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ(15) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ(15) 横山	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 12:45-13:30 かんたんエアロ(20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ(20) 横山
31						
9:45-10:30 はじめようピラティス(25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(25) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(25) 尾崎	<div style="text-align: center;"> <h2>【連続してレッスンを受ける方】</h2> <p>連続して10:45,13:45,16:15からのレッスンを受取る方は、レッスン5分前にレッスン教室でお待ちください。 ★定員数を越えた場合は、開始5分前にチケット配布終了します。 2本目からレッスンを受取る方を優先し、連続してレッスンを受取る方全員で抽選を行います。</p> </div> 					