

2022年11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

※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。

| 月   | 火 1                              | 水 2                              | 木 3                             | 金 4                              | 土 5  | 日 6   |
|---|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|---|
|  | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (20) 持永      | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (25) 持永      | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (15) 持永     | 9:45-10:30<br>ピラティス (15) 井上      |  |   |
|   | 10:45-11:30<br>リンバストレッチ (20) 持永  | 10:45-11:30<br>はだしでエアロ (25) 持永   | 10:45-11:30<br>ピラティス (15) 井上    | 10:45-11:30<br>ENJOYステップ (12) 井上 | 12:45-13:30<br>ボディメイク (20) 横山                    |   |
|   | 12:45-13:30<br>バランスボール体操 (15) 持永 | 12:45-13:30<br>疲労回復ヨガ (25) 横山    | 12:45-13:30<br>いす体操 (12) 持永     | 12:45-13:30<br>かんたんエアロ (20) 横山   | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (20) 横山                    | 15:15-16:00<br>ジャイロキネシス (15) 松下   |
|   | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (15) 持永  | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (25) 横山    | 13:45-14:30<br>いすでストレッチ (12) 持永 | 13:45-14:30<br>すまいるヨガ(20) 横山     | 15:15-16:00<br>首・肩甲骨ヨガ (15) 横山                   | 16:15-17:00<br>ジャイロキネシスフーア (15) 松下  |
|   |                                  |                                  |                                 |                                  | 16:15-17:00<br>骨盤ヨガ (15) 横山                      |   |
|   |                                  |                                  |                                 |                                  |  |   |
| 7   | 8                                | 9                                | 10                              | 11                               | 12   | 13  |
| 9:45-10:30<br>はじめようピラティス (25) 井上  | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (20) 持永      | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (25) 持永      | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (15) 持永     | <b>グループレッスン<br/>お休み</b>          | 9:45-10:30<br>ボディメイク (12) 横山                     | 9:45-10:30<br>はじめようピラティス (15) 井上  |
| 10:45-11:30<br>すまいるヨガ(25) 横山  | 10:45-11:30<br>リンバストレッチ (20) 持永  | 10:45-11:30<br>はだしでエアロ (25) 持永   | 10:45-11:30<br>ピラティス (15) 井上    |                                  | 10:45-11:30<br>ゆるめるヨガ (12) 横山                    | 10:45-11:30<br>ENJOYステップ (12) 井上  |
| 12:45-13:30<br>ダンベルエクササイズ(25) 尾崎  | 12:45-13:30<br>ゆっくりにエアロ (20) 持永  | 12:45-13:30<br>腰痛予防ヨガ (20) 横山    | 12:45-13:30<br>いす体操 (20) 持永     |                                  | 15:15-16:00<br>腰痛予防ヨガ (12) 横山                    |  |
| 13:45-14:30<br>脂肪燃焼トレーニング (25) 尾崎   | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (15) 持永  | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (20) 横山    | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (20) 持永 |                                  | 16:15-17:00<br>疲労回復ヨガ (12) 横山                    |   |
|   |                                  |                                  | 19:15-20:15<br>ジャイロキネシス (20) 松下 |                                  |  |   |
|   |                                  |                                  |                                 |                                  |  |   |
| 14  | 15                               | 16                               | 17                              | 18                               | 19   | 20  |
| 9:45-10:30<br>はじめようピラティス (25) 井上  | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (20) 持永      | 9:45-10:30<br>ポールストレッチ (12) 持永   | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (12) 持永     | 9:45-10:30<br>ピラティス (20) 井上      | <b>グループレッスン<br/>お休み</b>                          | <b>グループレッスン<br/>お休み</b>   |
| 10:45-11:30<br>すまいるヨガ(25) 横山  | 10:45-11:30<br>ゆっくりにエアロ (20) 持永  | 10:45-11:30<br>バランスボール体操 (12) 持永 | 10:45-11:30<br>ピラティス (12) 井上    | 10:45-11:30<br>ENJOYステップ (15) 井上 |  |   |
| 12:45-13:30<br>ダンベルエクササイズ(25) 尾崎  | 12:45-13:30<br>いす体操 (15) 持永      | 12:45-13:30<br>疲労回復ヨガ (25) 横山    | 12:45-13:30<br>いす体操 (12) 持永     |                                  |  |   |
| 13:45-14:30<br>脂肪燃焼トレーニング (25) 尾崎   | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (15) 持永  | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (25) 横山    | 13:45-14:30<br>いすでストレッチ (12) 持永 |                                  |  |   |
|   |                                  |                                  | 19:15-20:15<br>ジャイロキネシス (20) 松下 |                                  |  |   |
|   |                                  |                                  |                                 |                                  |  |   |
| 21  | 22                               | 23                               | 24                              | 25                               | 26   | 27  |
| <b>休館日</b>  | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (20) 持永      | 9:45-10:30<br>ポールストレッチ (15) 持永   | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (25) 持永     | 9:45-10:30<br>ピラティス (20) 井上      | 9:45-10:30<br>ボディメイク (15) 横山                     | 9:45-10:30<br>はじめようピラティス (15) 井上  |
|   | 10:45-11:30<br>リンバストレッチ (20) 持永  | 10:45-11:30<br>バランスボール体操 (15) 持永 | 10:45-11:30<br>ピラティス (25) 井上    | 10:45-11:30<br>ENJOYステップ (15) 井上 | 10:45-11:30<br>ゆるめるヨガ (15) 横山                    | 10:45-11:30<br>ENJOYステップ (12) 井上  |
|   | 12:45-13:30<br>ゆっくりにエアロ (20) 持永  | 12:45-13:30<br>疲労回復ヨガ (20) 横山    | 12:45-13:30<br>いす体操 (20) 持永     |                                  | 12:45-13:30<br>首・肩甲骨ヨガ (12) 横山                   | 12:45-13:30<br>かんたんエアロ (20) 横山  |
|   | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (15) 持永  | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (20) 横山    | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (20) 持永 | ★                                | 13:45-14:30<br>腰痛予防ヨガ (12) 横山                    | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (20) 横山   |
|   |                                  |                                  |                                 |                                  |  |   |
|   |                                  |                                  |                                 |                                  |  |   |
| 28  | 29                               | 30                               | レッスンの開始   配布開始                  |                                  |  |   |
| 9:45-10:30<br>はじめようピラティス (25) 井上  | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (20) 持永      | 9:45-10:30<br>リンパ体操 (25) 持永      | 9:45~   9:30~                   | 10:45~   10:00~                  | ①9:45,12:45,15:15からのレッスン(1本目)は<br><b>赤色チケット</b>  |   |
| 10:45-11:30<br>すまいるヨガ(25) 横山  | 10:45-11:30<br>リンバストレッチ (20) 持永  | 10:45-11:30<br>はだしでエアロ (25) 持永   | 12:45~   12:30~                 | 13:45~   13:00~                  | ②10:45,13:45,16:15からのレッスン(2本目)は<br><b>青色チケット</b> |   |
| 12:45-13:30<br>ダンベルエクササイズ(20) 尾崎  | 12:45-13:30<br>バランスボール体操 (15) 持永 | 12:45-13:30<br>腰痛予防ヨガ (25) 横山    | 15:15~   15:00~                 | 16:15~   15:30~                  |  |   |
| 13:45-14:30<br>脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎   | 13:45-14:30<br>ポールストレッチ (15) 持永  | 13:45-14:30<br>ゆるめるヨガ (25) 横山    | 19:15~   19:00~                 |                                  |  |   |
|   |                                  | 19:15-20:15<br>ジャイロキネシス (20) 松下  | ★開始時刻にお気を付けてください。               |                                  | を配布しますので、インストラクターにお渡しください。                       |   |

【連続してレッスンを受ける方】

連続してレッスンを受ける方は、2本目のレッスン開始5分前に  
レッスン教室でお待ちください。2本目からレッスンを受ける方を優先し、  
連続してレッスンを受ける方全員で抽選を行います。

【2本目からレッスンを受ける方】

1本目が定員に達している場合、2本目のレッスン開始5分前に  
チケットの配布を終了します。

