

2022年12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		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				1		2		グループレッスン お休み 		4					
9:45~	9:30~	10:45~	10:00~			9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永	9:45-10:30			ピラティス (25)	井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (25)	松下	
12:45~	12:30~	13:45~	13:00~			10:45-11:30	ピラティス (15)	井上	10:45-11:30			はだしでステップ&筋トレ (25)	井上	10:45-11:30	はだしでステップ&筋トレ (25)	井上	
15:15~	15:00~	16:15~	15:30~			12:45-13:30	いす体操 (20)	持永	12:45-13:30					12:45-13:30	ボディメイク (25)	横山	
19:15~	19:00~					13:45-14:30	いすでストレッチ (20)	持永	13:45-14:30					13:45-14:30	すまいるヨガ (25)	横山	
★開始時刻にお気を付けてください。																	
5		6		7		8		9		10		11					
9:45-10:30	はじめてようピラティス (25) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12) 持永	グループレッスン お休み 		9:45-10:30	ボディメイク (22) 横山						
10:45-11:30	すまいるヨガ(25) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (12) 井上			10:45-11:30	ゆるめるヨガ (22) 横山						
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ(20) 尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (22) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	いす体操 (12) 持永			12:45-13:30	疲労回復ヨガ (12) 横山						
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	すまいるヨガ (25) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (12) 持永			13:45-14:30	すまいるヨガ (12) 横山						
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下										
12		13		14		15		16		17		18					
9:45-10:30	はじめてようピラティス (25) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25) 持永	9:45-10:30	ピラティス (25) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (22) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下				
10:45-11:30	すまいるヨガ(25) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (25) 井上	10:45-11:30	はだしでステップ&筋トレ (25) 井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (22) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (12) 井上				
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ(20) 尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (20) 持永	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (22) 横山	12:45-13:30	いす体操 (20) 持永	12:45-13:30	脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	15:15-16:00	首・肩甲骨ヨガ (15) 横山						
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (22) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (20) 持永	13:45-14:30	かんたんストレッチ (20) 尾崎	16:15-17:00	骨盤ヨガ (15) 横山						
								19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下								
19		20		21		22		23		24		25					
休館日				9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25) 持永	9:45-11:30	スペシャルコラボレッスン (25) 井上 横山 尾崎	9:45-11:30	スペシャルコラボレッスン (20) 横山 松下	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下		
				10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ピラティス (25) 井上	12:45-13:30	いす体操 (20) 持永	12:45-13:30	脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (15) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (12) 井上
				12:45-13:30	ゆっくリエアロ (20) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	いす体操 (20) 持永	13:45-14:30	いすでストレッチ (20) 持永	13:45-14:30	かんたんストレッチ (20) 尾崎	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (15) 横山		
				13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	すまいるヨガ (20) 横山	13:45-14:30	すまいるヨガ (20) 横山	19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下						
26		27		28		29		30		31							
9:45-10:30	はじめてようピラティス (25) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	休館日 									
10:45-11:30	すまいるヨガ(25) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 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 (22) 井上										
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ(22) 尾崎	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (22) 横山	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (22) 持永										
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (22) 尾崎	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (22) 横山	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永										

【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。

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。