2022年5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				インシューズが必要です！	
9:45～｜9:30～	10:45～｜10:00～	9:45、12:45、15:15からのレッスン（1本目）は赤色チケット、10:45、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下さい。			バランスボール体操 ENJOYステップ ダンベルエクササイズ パンチアンドシェイプ 脂肪燃焼トレーニング ゆっくりエアロ	
12:45～｜12:30～	13:45～｜13:00～					
15:15～｜15:00～	16:15～｜15:30～					
19:15～｜19:00～						

1（日）

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
12:45-13:30	ボディメイク（20）	横山
13:45-14:30	ゆるめるヨガ（20）	横山

2（月）

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YOGA（25）	横山
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ（20）	尾﨑
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング（20）	尾﨑

3（火）

9:45-10:30	リンパ体操（20）	持永
10:45-11:30	いす体操（15）	持永
12:45-13:30	ゆっくりエアロ（20）	持永
13:45-14:30	ボールストレッチ（15）	持永

4（水）

9:45-10:30	ボールストレッチ（15）	持永
10:45-11:30	バランスボール体操（15）	持永
12:45-13:30	ボディメイク（20）	横山
13:45-14:30	ゆるめるヨガ（20）	横山

5（木）

グループレッスンお休み

6（金）

9:45-10:30	ピラティス（20）	井上
10:45-11:30	ENJOYステップ（15）	井上
12:45-13:30	パンチアンドシェイプ（20）	糸数
13:45-14:30	ボールアンドストレッチ（15）	糸数

7（土）

15:15-16:00	首・肩甲骨ヨガ（15）	横山
16:15-17:00	骨盤ヨガ（15）	横山

8（日）

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
12:45-13:30	ボディメイク（20）	横山
13:45-14:30	ゆるめるヨガ（20）	横山

9（月）

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YOGA（25）	横山
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ（20）	尾﨑
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング（20）	尾﨑

10（火）

9:45-10:30	リンパ体操（25）	持永
10:45-11:30	ゆっくりエアロ（25）	持永
12:45-13:30	バランスボール体操（15）	持永
13:45-14:30	ボールストレッチ（15）	持永

11（水）

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	首・肩甲骨ヨガ（20）	横山
13:45-14:30	骨盤ヨガ（20）	横山
19:15-20:15	ジャイロキネシス（20）	松下

12（木）

12:45-13:30	いす体操（12）	持永
13:45-14:30	ボールストレッチ（12）	持永

13（金）

12:45-13:30	パンチアンドシェイプ（20）	糸数
13:45-14:30	ボールアンドストレッチ（15）	糸数

14（土）

9:45-10:30	ボディメイク（20）	横山
10:45-11:30	ゆるめるヨガ（20）	横山
12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ（25）	横山
13:45-14:30	骨盤ヨガ（25）	横山

15（日）

12:45-13:30	ジャイロキネシス（20）	松下
13:45-14:30	ENJOYステップ（20）	井上

16（月）

休館日

17（火）

9:45-10:30	リンパ体操（25）	持永
10:45-11:30	ゆっくりエアロ（25）	持永
12:45-13:30	いす体操（15）	持永
13:45-14:30	ボールストレッチ（15）	持永

18（水）

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	ゆるめるヨガ（20）	横山
13:45-14:30	骨盤ヨガ（20）	横山
19:15-20:15	ジャイロキネシス（20）	松下

19（木）

9:45-10:30	リンパ体操（15）	持永
10:45-11:30	ピラティス（15）	井上
15:15-16:00	いす体操（15）	持永
16:15-17:00	ボールアンドストレッチ（15）	糸数

20（金）

9:45-10:30	ピラティス（20）	井上
10:45-11:30	ENJOYステップ（20）	井上
12:45-13:30	パンチアンドシェイプ（20）	糸数
13:45-14:30	ボールアンドストレッチ（15）	糸数

21（土）

9:45-10:30	ボディメイク（20）	横山
10:45-11:30	ゆるめるヨガ（20）	横山

22（日）

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
12:45-13:30	ボディメイク（20）	横山
13:45-14:30	ゆるめるヨガ（20）	横山

23（月）

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YOGA（25）	横山
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ（20）	尾﨑
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング（20）	尾﨑

24（火）

9:45-10:30	ボールストレッチ（15）	持永
10:45-11:30	バランスボール体操（15）	持永
12:45-13:30	リンパ体操（20）	持永
13:45-14:30	ゆっくりエアロ（20）	持永

25（水）

9:45-10:30	リンパ体操（25）	持永
10:45-11:30	ゆっくりエアロ（25）	持永
12:45-13:30	ゆるめるヨガ（20）	横山
13:45-14:30	骨盤ヨガ（20）	横山
19:15-20:15	ジャイロキネシス（20）	松下

26（木）

9:45-10:30	リンパ体操（25）	持永
10:45-11:30	ピラティス（25）	井上
15:15-16:00	いす体操（15）	持永
16:15-17:00	ボールアンドストレッチ（15）	糸数

27（金）

9:45-10:30	ピラティス（20）	井上
10:45-11:30	ENJOYステップ（15）	井上
12:45-13:30	パンチアンドシェイプ（20）	糸数
13:45-14:30	ボールアンドストレッチ（15）	糸数

28（土）

9:45-10:30	ボディメイク（20）	横山
10:45-11:30	ゆるめるヨガ（20）	横山
12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ（25）	横山
13:45-14:30	骨盤ヨガ（25）	横山

29（日）

9:45-10:30	はじめようピラティス（15）	井上
10:45-11:30	ENJOYステップ（12）	井上

30（月）

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YOGA（25）	横山
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ（20）	尾﨑
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング（20）	尾﨑

31（火）

9:45-10:30	リンパ体操（20）	持永
10:45-11:30	いす体操（15）	持永
12:45-13:30	ゆっくりエアロ（20）	持永
13:45-14:30	ボールストレッチ（15）	持永

《連続してレッスンを受ける方》

連続して10:45、13:45、16:15からのレッスンを受ける方は、レッスン開始5分前にレッスン教室でお待ちください。

※定員数を超えた場合、開始5分前にチケット配布を終了します。

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。