

2022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		
レッスン開始 配布開始			レッスン開始 配布開始						1			2			3			4		
9:45~ 9:30~			10:45~ 10:00~						9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永			9:45-10:30 ピラティス (25) 井上			グループレッスン お休み			グループレッスン お休み		
12:45~ 12:30~			13:45~ 13:00~						10:45-11:30 ピラティス (25) 井上			10:45-11:30 はだしてステップ&筋トレ (25) 井上								
15:15~ 15:00~			16:15~ 15:30~						15:15-16:00 いす体操 (15) 持永			15:15-16:00 かんたんエアロ (20) 横山								
19:15~ 19:00~									16:15-17:00 ボールストレッチ (15) 持永			16:15-17:00 ゆるめるヨガ (20) 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 はじめようピラティス (25) 井上			9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永			9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永						9:45-10:30 コアストレッチ (20) 金築			9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山					
10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山			10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永			10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永						10:45-11:30 かんたん筋トレ (20) 金築			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(20) 尾崎			12:45-13:30 いす体操 (15) 持永			12:45-13:30 ゆるめるヨガ (25) 横山			15:15-16:00 いす体操 (15) 持永						15:15-16:00 ジャイロキネシス (20) 松下					
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎			13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永			13:45-14:30 骨盤ヨガ (25) 横山			16:15-17:00 ボールストレッチ (15) 持永						16:15-17:00 ENJOYステップ(15) 井上					
									19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下											
12			13			14			15			16			17			18		
9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上			9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永			9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永						9:45-10:30 ピラティス (20) 井上			グループレッスン お休み			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(25) 横山			10:45-11:30 リンパストレッチ (20) 持永			10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永						10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上						10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上		
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(20) 尾崎			12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永			12:45-13:30 デトックスヨガ (20) 横山			15:15-16:00 いす体操 (15) 持永									12:45-13:30 ボディメイク (20) 横山		
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎			13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永			13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山			16:15-17:00 ボールストレッチ (15) 持永									13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山		
									19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下											
19			20			21			22			23			24			25		
9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上						9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永			9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永			グループレッスン お休み			グループレッスン お休み			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 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 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 疲労回復ヨガ (20) 横山			12:45-13:30 いす体操 (15) 持永											
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎						13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山			13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永											
						19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下														
26			27			28			29			30			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。					
9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上			9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永			9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永			9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永			9:45-10:30 かんたんエアロ (20) 横山								
10:45-11:30 すまいるヨガ(25) 横山			10:45-11:30 リンパストレッチ (20) 持永			10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永			10:45-11:30 リンパストレッチ (15) 持永			10:45-11:30 ゆるめるヨガ (20) 横山								
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ(20) 尾崎			12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永			12:45-13:30 デトックスヨガ (20) 横山			15:15-16:00 いす体操 (15) 持永											
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング(20) 尾崎			13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永			13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山			16:15-17:00 ボールストレッチ (15) 持永											
						19:15-20:15 ジャイロキネシス (20) 松下														

【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。



9月グループレッスン 時間変更のお知らせ

通常の時間帯ではありませんのでお気を付けてください。

9/1(木)、8(木)、15(木)、29(木)

15:15~16:00 いす体操 (担当:持永)

16:15~17:00 ポールストレッチ (担当:持永)

9/2(金)

15:15~16:00 かんたんエアロ (担当:横山)

16:15~17:00 ゆるめるヨガ (担当:横山)

9/11(日)

15:15~16:00 ジャイロキネシス (担当:松下)

16:15~17:00 ENJOYステップ (担当:井上)