

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 ピラティス (25) 井上		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 はだしてステップ&筋トレ (25) 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(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		<div style="text-align: center;">  <p>休館日</p> </div>		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		当日、トレーニング室受付にて、レッスンチケットを渡した後、お部屋をご案内させていただきます。 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。			
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							

【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。

