

2023年1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	
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 <b>赤色チケット</b>								 <p>今年もよろしく お楽しみします</p> <h1>休館日</h1>	
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 <b>青色チケット</b>									
15:15~   15:00~		16:15~   15:30~											
19:15~   19:00~													
★開始時刻にお気を付けてください。													
2		3		4		5		6		7		8	
休館日		休館日		9:45-10:30	ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25) 持永	9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (12) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下
				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 (25) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (12) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (12) 井上
				12:45-13:30	リンパ体操 (25) 持永	12:45-13:30	いす体操 (12) 持永			12:45-13:30	疲労回復ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	かんたんエアロ (20) 横山
				13:45-14:30	はだしでエアロ (25) 持永	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 (25) 横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20) 横山
9		10		11		12		13		14		15	
9:45-10:30	はじめようピラティス (22) 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 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (22) 井上	グループレッスン お休み		12:45-13:30	ジャイロキネシス (20) 松下
10:45-11:30	すまいるヨガ(22) 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 (15) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上			13:45-14:30	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	ゆっくりにエアロ (20) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	いす体操 (12) 持永						
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	骨盤ヨガ (20) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (12) 持永						
16		17		18		19		20		21		22	
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 (12) 持永	9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	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 (12) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上	10:45-11:30	すまいるヨガ (20) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (12) 井上
		12:45-13:30	ゆっくりにエアロ (22) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永			12:45-13:30	疲労回復ヨガ (12) 横山	12:45-13:30	かんたんエアロ (20) 横山
		13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (25) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (12) 横山	13:45-14:30	すまいるヨガ (20) 横山
23		24		25		26		27		28		29	
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 (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 (20) 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	ゆるめるヨガ(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	ENJOYステップ (15) 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	ゆっくりにエアロ (20) 持永	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永			12:45-13:30	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 (20) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15) 横山				
30		31											
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 (22) 持永	<b>【連続してレッスンを受ける方】</b> 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。		<b>【2本目からレッスンを受ける方】</b> 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。							
10:45-11:30	ゆるめるヨガ(25) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永										
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ(20) 尾崎	12:45-13:30	ゆっくりにエアロ (20) 持永										
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										