

2023年

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 チケット配布開始						<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> インシュアーズが必要です! バランスボール体操 ENJOYステップ ダンベルエクササイズ 脂肪燃焼トレーニング ゆっくりエアロ かんたんエアロ ZUMBA </div>		1	
				9:45~ 9:30~	9:45-10:30							ジャイロキネシス (22)	松下
				10:45~ 10:00~	10:45-11:30							ENJOYステップ (22)	井上
				12:45~ 12:30~	12:45-13:30							ジャイロキネシス (15)	松下
				13:45~ 13:00~	13:45-14:30							ジャイロキネシス (15)	松下
19:15~ 19:00~	19:15-20:15	フロアー (15)	松下										
2		3		4		5		6		7		8	
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) 富士谷	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (12) 井上
10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	リンパストレッチ (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	ZUMBA STEP (12) 富士谷	12:45-13:30	ポールストレッチ (15) 松下	12:45-13:30	ジャイロキネシス (20) 松下
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (22) 尾崎	12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	12:45-13:30	リンパ体操 (20) 持永	12:45-13:30	いす体操 (12) 持永	12:45-13:30	ZUMBA (20) 富士谷	13:45-14:30	コンディショニングヨガ (20) 松下	13:45-14:30	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 (22) 尾崎	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	リンパストレッチ (20) 持永	13:45-14:30	いすでストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	月礼拝 (20) 富士谷				
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下						
9		10		11		12		13		14		15	
9:45-10:30	はじめようピラティス (20) 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	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 (22) 松下
10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上	10:45-11:30	リンパストレッチ (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	10:45-11:30	すまいるヨガ(20) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 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	疲労回復ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ZUMBA (20) 富士谷	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (15) 横山	12:45-13:30	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	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20) 松下
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下						
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 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (22) 富士谷	9:45-10:30	ボディメイク (15) 横山	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 松下
		10:45-11:30	リンパストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	リンパストレッチ (15) 持永	10:45-11:30	ZUMBA (20) 富士谷	10:45-11:30	すまいるヨガ(15) 横山	10:45-11:30	コンディショニングヨガ (12) 松下
		12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (28) 持永	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ボディメイク (20) 横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	ジャイロキネシス (20) 松下
		13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (28) 持永	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	すまいるヨガ(20) 横山	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20) 松下
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下						
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 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (22) 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	すまいるヨガ(28) 横山	10:45-11:30	リンパストレッチ (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	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	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	疲労回復ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ZUMBA (20) 富士谷			12:45-13:30	ジャイロキネシス (15) 松下
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	腰痛予防ヨガ (20) 横山	13:45-14:30	いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	月礼拝 (20) 富士谷			13:45-14:30	ジャイロキネシス (15) 松下
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下						
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										
10:45-11:30	すまいるヨガ(28) 横山	10:45-11:30	リンパストレッチ (22) 持永										
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (15) 尾崎	12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20) 持永										
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (15) 尾崎	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。

