

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		
		9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (28) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (28) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永 10:45-11:30 ピラティス (25) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 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	9:45-10:30 ボディメイク (15) 横山 10:45-11:30 すまいるヨガ(15) 横山 12:45-13:30 疲労回復ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (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 (22) 井上 12:45-13:30 ジャイロキネシス (20) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス フロアー (20) 松下		
	6	7	8	9	10	11	12	
	9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(28) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (15) 尾崎 13:45-14:30 姿勢美人ピラティス(15) 富士谷	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 疲労回復ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (20) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (12) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (12) 持永 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス (22) 松下	9:45-10:30 はじめての太陽礼拝 (22) 富士谷 10:45-11:30 ZUMBA STEP (12) 富士谷 12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷 13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	グループレッスン お休み	9:45-10:30 ジャイロキネシス (12) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (12) 井上 12:45-13:30 ジャイロキネシス (22) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス フロアー (22) 松下	
	13	14	15	16	17		18	19
	9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(28) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (15) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (15) 尾崎	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 いす体操 (12) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (28) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (28) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永 10:45-11:30 ピラティス (15) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス (22) 松下	9:45-10:30 ピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 ボディメイク (12) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (12) 横山		9:45-10:30 ボディメイク (12) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ (12) 横山 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (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 (22) 井上 12:45-13:30 ジャイロキネシス (22) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス フロアー (22) 松下
20	21	22	23	24	25		26	
休館日	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 疲労回復ヨガ (25) 横山 13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (25) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永 10:45-11:30 ピラティス (25) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永 19:15-20:15	9:45-10:30 ピラティス (22) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上 12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷 13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山 10:45-11:30 すまいるヨガ(20) 横山 12:45-13:30 疲労回復ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (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 (22) 井上 12:45-13:30 ジャイロキネシス (22) 松下 13:45-14:30 ジャイロキネシス フロアー (22) 松下	
	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid green; padding: 10px;"> インシューズが必要です！ バランスボール体操 ENJOYステップ ダンベルエクササイズ ゆっくりエアロ ZUMBA ZUMBAステップ </div> 			
	9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 すまいるヨガ(28) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (22) 尾崎 13:45-14:30 姿勢美人ピラティス(22) 富士谷	9:45-10:30 リンパ体操 (22) 持永 10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永 12:45-13:30 ゆっくりエアロ (15) 持永 13:45-14:30 ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール体操 (12) 持永 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (28) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (28) 横山	9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永 10:45-11:30 ピラティス (25) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永 19:15-20:15 ジャイロキネシス (22) 松下				
	レッスン開始 チケット配布開始 9:45～ 9:30～ 10:45～ 10:00～ 12:45～ 12:30～ 13:45～ 13:00～ 19:15～ 19:00～	【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、定員を超えた場合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て、抽選の可能性のある場合 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。				