

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	
4		5		6		7		8		9		10	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
ポディメイク (28)		リンパ体操 (22)		ポールストレッチ (12)		リンパ体操 (12)		ピラティス (22)		ポディメイク (25)		ジャイロキネシス (20)	
横山		持永		持永		持永		井上		横山		松下	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
すまいるヨガ(28)		リンバストレッチ (22)		バランスボール体操 (12)		ピラティス (12)		ENJOYステップ (22)		すまいるヨガ(25)		ジャイロキネシス フロアー (20)	
横山		持永		持永		井上		井上		横山		松下	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
ダンベルエクササイズ (15)		ゆっくリエアロ (20)		疲労回復ヨガ(30)		いす体操 (15)		ZUMBA (20)		疲労回復ヨガ (25)		巻き肩修正 エクササイズ (20)	
尾崎		持永		横山		持永		富士谷		横山		金築	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
姿勢美人ピラティス(15)		ポールストレッチ (15)		腰痛予防ヨガ (30)		いすでストレッチ (15)		月礼拝 (20)		腰痛予防ヨガ (25)		ヒップアップエクササイズ (20)	
富士谷		持永		横山		持永		富士谷		横山		金築	
11		12		13		14		15		16		17	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
はじめようピラティス (25)		リンパ体操 (22)		ポールストレッチ (12)		リンパ体操 (15)		ピラティス (22)		ポディメイク (25)		ジャイロキネシス (20)	
井上		持永		持永		持永		井上		横山		松下	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
すまいるヨガ(30)		リンバストレッチ (22)		バランスボール体操 (12)		リンバストレッチ (15)		ENJOYステップ (22)		ゆるめるヨガ (25)		ENJOYステップ (15)	
横山		持永		持永		持永		井上		横山		井上	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
ダンベルエクササイズ (15)		いす体操 (12)		首・肩甲骨ヨガ (28)		いす体操 (15)		かんたんエアロ (20)		首・肩甲骨ヨガ (28)		ポールストレッチ (20)	
尾崎		持永		横山		持永		横山		横山		松下	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
姿勢美人ピラティス(15)		いすでストレッチ (12)		骨盤ヨガ (28)		いすでストレッチ (15)		ゆるめるヨガ (25)		腰痛予防ヨガ (28)		ジャイロキネシス (20)	
富士谷		持永		横山		持永		横山		横山		松下	
18		19		20		21		22		23		24	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
はじめようピラティス (25)		リンパ体操 (22)		ポールストレッチ (12)		リンパ体操 (15)		はじめでの太陽礼拝 (22)		かんたんエアロ (25)		ジャイロキネシス (22)	
井上		持永		持永		持永		富士谷		横山		松下	
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
すまいるヨガ(30)		リンバストレッチ (22)		バランスボール体操 (12)		ピラティス (15)		ZUMBA STEP (12)		ポディメイク (28)		ENJOYステップ (22)	
横山		持永		持永		井上		富士谷		横山		井上	
12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
ダンベルエクササイズ (15)		ゆっくリエアロ (22)		疲労回復ヨガ (30)		いす体操 (12)		ZUMBA (22)		疲労回復ヨガ (28)		腰痛予防ヨガ (28)	
尾崎		持永		横山		持永		富士谷		横山		横山	
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
姿勢美人ピラティス(15)		ポールストレッチ (15)		腰痛予防ヨガ (30)		いすでストレッチ (12)		月礼拝 (22)		腰痛予防ヨガ (28)		腰痛予防ヨガ (28)	
富士谷		持永		横山		持永		富士谷		横山		横山	
25		26		27		28		29		30		31	
9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
はじめようピラティス (25)		スペシャル コラボレッスン (20)		ポールストレッチ (12)		リンパ体操 (22)		ピラティス (22)		ポディメイク (30)		休館日	
井上		持永 横山 富士谷		持永		持永		井上		横山			
10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
すまいるヨガ(30)		ゆっくリエアロ (20)		疲労回復ヨガ (30)		ピラティス (22)		ENJOYステップ (22)		すまいるヨガ(30)		休館日	
横山		持永		横山		井上		井上		横山			
12:45-14:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
スペシャル コラボレッスン (20)		疲労回復ヨガ (20)		疲労回復ヨガ (30)		いす体操 (15)		かんたんエアロ (25)		年納めヨガ① (30)		休館日	
尾崎 富士谷		持永		横山		持永		横山		横山			
13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
ポールストレッチ (15)		腰痛予防ヨガ (30)		腰痛予防ヨガ (30)		いすでストレッチ (15)		ゆるめるヨガ (28)		年納めヨガ② (30)		休館日	
持永		横山		横山		持永		横山		横山			

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
 ゆっくリエアロ
 かんたんエアロ
 ZUMBA
 ZUMBAステップ

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~

【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、抽選の可能性がある場合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。



良いお年を
お迎え下さい