

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													
		1		2		3		4		5													
		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 (22)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	ヨガ (15)	松下							
		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 (22)	井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (20)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (12)	井上							
		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	かんたんエアロ (20)	横山	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 (15)	松下							
		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	すまいるヨガ(20)	横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (15)	横山	13:45-14:30	ジャイロキネシスフオー (15)	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	9:45-10:30	リンパ体操 (22)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	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	ヨガ (15)	松下						
10:45-11:30	すまいるヨガ(25)	横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22)	持永	10:45-11:30	ピラティス (12)	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 (12)	井上						
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ(20)	尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (22)	持永	12:45-13:30	いす体操 (15)	持永		12:45-13:30	疲労回復ヨガ (15)	横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (15)	横山	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	ゆるめるヨガ (25)	横山		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 (15)	横山	13:45-14:30	ジャイロキネシスフオー (15)	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	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	ボディメイク (22)	横山	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 (20)	松下						
10:45-11:30	すまいるヨガ(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	ゆるめるヨガ (22)	横山	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (22)	横山	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(15)	尾崎	12:45-13:30	いす体操 (12)	持永	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (25)	横山	12:45-13:30	かんたんエアロ (20)	横山	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 (15)	松下					
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 (12)	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	すまいるヨガ(20)	横山		13:45-14:30	骨盤ヨガ (15)	横山					
20		21		22		23		24		25		26											
休館日	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	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 (22)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山								
	10:45-11:30	リンバストレッチ (20)	持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12)	持永	10:45-11:30	ピラティス (25)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (22)	井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (20)	横山								
	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (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 (15)	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 (25)	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	13:45-14:30	ENJOYステップ (15)		井上						
	19:15-20:15						19:15-20:15	ジャイロキネシス (22)	松下														
27		28		29		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	9:45-10:30	ポールストレッチ (12)	持永	9:45-10:30					かんたんエアロ (22)	横山								
10:45-11:30	すまいるヨガ(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	ゆるめるヨガ (22)	横山					
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ(20)	尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (20)	持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (25)	横山	12:45-13:30					いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	ボディメイク (22)	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 (25)	横山	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(22)	横山					
19:15-20:15						19:15-20:15		ジャイロキネシス (22)		松下													
【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。										レッスン開始 配布開始		レッスン開始 配布開始	
																				9:45~ 9:30~		10:45~ 10:00~	
																				12:45~ 12:30~		13:45~ 13:00~	
																				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。																							