

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		<b>インシューズが必要です!</b>  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				1		2					
		9:45~   9:30~						9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30		9:45-10:30	
		10:45~   10:00~						10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30		10:45-11:30	
		12:45~   12:30~						12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30		12:45-13:30	
		13:45~   13:00~						13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30		13:45-14:30	
19:15~   19:00~		19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15							
<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>9</b>			
9:45-10:30	はじめてようピラティス (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 (20) 横山	9:45-10:30	コンディショニングヨガ (20) 松下		
10:45-11:30	すまいるヨガ(28) 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 (20) 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(22) 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 (28) 横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (25) 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 (22) 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 (28) 横山	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (25) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシスフアー (20) 松下		
<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>16</b>			
9:45-10:30	はじめてようピラティス (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 (15) 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	かんたんエアロ (20) 横山	9:45-10:30	コンディショニングヨガ (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	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 (22) 井上	10:45-11:30	ボディメイク (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 (15) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (28) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	いすでストレッチ (15) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (28) 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 (12) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (28) 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 (28) 横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (28) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシスフアー (20) 松下		
<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>			
<b>休館日</b>		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 (12) 持永	9:45-10:30	ダンベルエクササイズ (22) 尾崎	9:45-10:30	かんたんエアロ (20) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (22) 松下		
		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	リンバストレッチ (12) 持永	10:45-11:30	脂肪燃焼トレーニング (22) 尾崎	10:45-11:30	ボディメイク (20) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上		
		12:45-13:30	ゆっくリエアロ (20) 持永	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (28) 横山	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	首・肩甲骨ヨガ (12) 横山	12:45-13:30	いすヨガ (22) 松下		
		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 (28) 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 (20) 横山	13:45-14:30	骨盤ヨガ (12) 横山	13:45-14:30	コンディショニングヨガ (22) 松下		
		19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下	19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15	
<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>30</b>			
9:45-10:30	はじめてようピラティス (22) 井上	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 (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 (25) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (22) 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 (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 (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 (25) 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(15) 尾崎	12:45-13:30	ゆっくリエアロ (15) 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		12:45-13:30	疲労回復ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	いすヨガ (22) 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		13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (25) 横山	13:45-14:30	コンディショニングヨガ (22) 松下		
19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15	ジャイロキネシス (22) 松下	19:15-20:15		19:15-20:15		19:15-20:15			

### 【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。

