



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="background-color: yellow; padding: 5px;">インシューズが必要です!</div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 5px;">           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         </div> 				<div style="background-color: #00a0e3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">1</div>		<div style="background-color: #e67e22; color: white; text-align: center; padding: 5px;">2</div>															
				9:45~   9:30~																							
				10:45~   10:00~																							
				12:45~   12:30~																							
				13:45~   13:00~																							
19:15~   19:00~																											
<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 (22) 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>															
														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 (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	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	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	ダンベルエクササイズ(15) 尾崎	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	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	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
<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	いすでストレッチ (15) 持永	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	ゆるめるヨガ (25) 横山	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

### 【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。

