

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



【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 | 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～

グループレッスン
お休み

Table with columns for days of the week (1-7) and rows for lesson times (9:45-10:30, 10:45-11:30, 12:45-13:30, 13:45-14:30, 19:15-20:15). Each cell contains lesson details like 'リンパ体操 (22)', 'ポールストレッチ (12)', and instructor names like '井上', '横山', '尾崎', '松田'.

休館日

インシュアーズが必要です!
バランスボール体操
ENJOYステップ
ダンベルエクササイズ
脂肪燃焼トレーニング
ゆっくりエアロ
かんたんエアロ
ZUMBA

