

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 9:45~   9:30~				1 9:45-10:30 ピラティス (22) 井上		グループレッスン お休み		グループレッスン お休み	
				10:45~   10:00~				10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上					
				12:45~   12:30~				12:45-13:30 ZUMBA (22) 富士谷					
				13:45~   13:00~				13:45-14:30 月礼拝 (22) 富士谷					
				19:15~   19:00~									
4		5		6		7		8		9		10	
9:45-10:30 はじめようピラティス (20) 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 (15) 持永	9:45-10:30 ダンベルエクササイズ (22) 尾崎	9:45-10:30 ボディメイク (15) 横山	9:45-10:30 ジャイロキネシス (22) 松下	9:45-10:30 ジャイロキネシス (22) 松下	9:45-10:30 ENJOYステップ (20) 井上	10:45-11:30 リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30 バランスポール体操 (15) 持永	10:45-11:30 脂肪燃焼トレーニング (22) 尾崎	10:45-11:30 すまいるヨガ(15) 横山	9:45-10:30 ジャイロキネシス (22) 松下
10:45-11:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎	12:45-13:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	12:45-13:30 疲労回復ヨガ (28) 横山	12:45-13:30 いす体操 (15) 持永	12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷	12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (15) 横山	12:45-13:30 疲労回復ヨガ (12) 横山	12:45-13:30 ENJOYステップ (22) 井上	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 腰痛予防ヨガ (28) 横山	13:45-14:30 いすでストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 すまいるヨガ(15) 横山	10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上
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 腰痛予防ヨガ (28) 横山	13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30 骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (12) 横山	13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (12) 横山	13:45-14:30 骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30 首・肩甲骨ヨガ (15) 横山	13:45-14:30 すまいるヨガ(20) 横山	12:45-13:30 ジャイロキネシス (15) 松下
													13:45-14:30 ジャイロキネシス フロア (15) 松下
11		12		13		14		15		16		17	
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 (15) 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	グループレッスン お休み		9:45-10:30 ピラティス (22) 井上	9:45-10:30 ENJOYステップ (22) 井上	12:45-13:30 疲労回復ヨガ (12) 横山	グループレッスン お休み			
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 バランスポール体操 (15) 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			12:45-13:30 ボディメイク (20) 横山						
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎	12:45-13:30 いす体操 (12) 持永	12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (20) 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			13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (12) 横山						
13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	13:45-14:30 いすでストレッチ (12) 持永	13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 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 腰痛予防ヨガ (12) 横山						
18		19		20		21		22		23		24	
9:45-10:30 ボディメイク (12) 横山	休館日		9:45-10:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (12) 持永	9:45-10:30 ピラティス (25) 井上	9:45-10:30 ボディメイク (15) 横山	9:45-10:30 はじめようピラティス (15) 井上	10:45-11:30 ゆるめるヨガ (12) 横山	10:45-11:30 ENJOYステップ (25) 井上	10:45-11:30 すまいるヨガ(15) 横山	10:45-11:30 ENJOYステップ (12) 井上		
10:45-11:30 ダンベルエクササイズ (15) 尾崎			10:45-11:30 バランスポール体操 (15) 持永	10:45-11:30 ピラティス (12) 井上	10:45-11:30 ENJOYステップ (25) 井上	10:45-11:30 すまいるヨガ(15) 横山	10:45-11:30 ENJOYステップ (12) 井上						
12:45-13:30 肩こり解消ストレッチ(15) 尾崎			12:45-13:30 リンパ体操 (25) 持永	12:45-13:30 いす体操 (15) 持永	12:45-13:30 ZUMBA (20) 富士谷	12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (15) 横山	12:45-13:30 疲労回復ヨガ (25) 横山						
			13:45-14:30 リンバストレッチ (25) 持永	13:45-14:30 いすでストレッチ (15) 持永	13:45-14:30 月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30 骨盤ヨガ (15) 横山	13:45-14:30 疲労回復ヨガ (25) 横山						
25		26		27		28		29		30			
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 (25) 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 かんたんエアロ (25) 横山			9:45-10:30 ENJOYステップ (22) 井上	9:45-10:30 ボディメイク (25) 横山	9:45-10:30 疲労回復ヨガ (25) 横山	インシューズが必要です！ バランスポール体操 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		
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 (25) 持永	10:45-11:30 バランスポール体操 (12) 持永	10:45-11:30 ピラティス (15) 持永	10:45-11:30 ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30 ボディメイク (25) 横山								
12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (22) 尾崎	12:45-13:30 ゆっくりエアロ (15) 持永	12:45-13:30 疲労回復ヨガ (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 疲労回復ヨガ (25) 横山								
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 (12) 持永	13:45-14:30 腰痛予防ヨガ (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 ゆるめるヨガ (25) 横山								

【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。



インシューズが必要です！

- バランスポール体操
- 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