

2024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					
				<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 ヒートアップファイティング 健康エクササイズ かんたんエアロ ZUMBA JAZZ HIPHOP				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～									
1		2		3		4		5		6		7					
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) 富士谷	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	かんたんエアロ (25) 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 (30) 横山	10:45-11:30	はじめての太陽礼拝 (22) 富士谷	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	ボディメイク (28) 横山	10:45-11:30	ジャイロキネシス (20) 松下				
12:45-13:30	ヒートアップファイティング (22) 尾崎			12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (30) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 持永	12:45-13:30	ボディメイク (25) 横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (28) 横山						
13:45-14:30	姿勢美人ピラティス (22) 富士谷			13:45-14:30	骨盤ヨガ (30) 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 (28) 横山						
8		9		10		11		12		13		14					
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	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 (28) 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 (30) 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 (22) 井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (28) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上				
12:45-13:30	ヒートアップファイティング (22) 尾崎	12:45-13:30	健康エクササイズ (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	ZUMBA (20) 富士谷	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (30) 横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (20) 松下				
13:45-14:30	姿勢美人ピラティス (22) 富士谷	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	月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (30) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20) 松下				
15		16		17		18		19		20		21					
<h2>休館日</h2>				9:45-10:30	リンパ体操 (22) 持永	9:45-10:30	姿勢美人ピラティス (15) 富士谷	9:45-10:30	ポールストレッチ & コアトレ (12) 井上	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				
				10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永	10:45-11:30	ZUMBA (15) 富士谷	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	ボディメイク (30) 横山				
				12:45-13:30	健康エクササイズ (20) 持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (30) 横山	12:45-13:30	いす体操 (15) 富士谷	12:45-13:30	ボディメイク (25) 横山	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (16) 横山			12:45-13:30	はじめようピラティス (20) 井上
				13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (30) 横山	13:45-14:30	月礼拝 (20) 富士谷	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (25) 横山	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (16) 横山			13:45-14:30	ENJOYステップ (20) 井上
22		23		24		25		26		27		28					
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	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 (28) 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 (30) 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	リンバストレッチ (15) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上	10:45-11:30	すまいるヨガ (28) 横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (22) 井上				
12:45-13:30	JAZZ HIPHOP (22) 富士谷	12:45-13:30	いす体操 (12) 持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	健康エクササイズ (25) 持永	12:45-13:30	ZUMBA (22) 富士谷	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (25) 横山	12:45-13:30	コンディショニングヨガ (20) 松下				
13:45-14:30	姿勢美人ピラティス (22) 富士谷	13:45-14:30	いすでストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (25) 横山	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永	13:45-14:30	月礼拝 (22) 富士谷	13:45-14:30	骨盤ヨガ (25) 横山	13:45-14:30	ジャイロキネシス (20) 松下				
29		30		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>【連続してレッスンを受ける方】</h3> <p>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、定員を超えた場合連続してレッスンを受ける方全員で抽選を行います。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>【2本目からレッスンを受ける方】</h3> <p>1本目が定員に達していて、抽選の可能性がある場合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。</p> </div> </div> 													
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														
10:45-11:30	すまいるヨガ (30) 横山	10:45-11:30	リンバストレッチ (22) 持永														
12:45-13:30	ヒートアップファイティング (20) 尾崎	12:45-13:30	健康エクササイズ (20) 持永														
13:45-14:30	ダンベルエクササイズ (20) 尾崎	13:45-14:30	ポールストレッチ (15) 持永														



# 芦屋市立体育館・青少年センター グループレッスン ご紹介



\* 月によって開催のないレッスンもございます

レッスン名 強度☆☆☆	内容	レッスン名 強度☆☆☆	内容	レッスン名 強度☆☆☆	内容
<b>リンパ体操</b> ★☆☆	リンパの流れが滞ると、顔や手足のむくみ・疲労・冷え・肩こりなどに繋がります。リンパの流れを良くすることでこれらの症状を改善していきます。	<b>コンディショニング ヨガ</b> ★☆☆	呼吸・ストレッチ・アーサナ(ポーズ)を通して、緩める・整える・鍛えることで心地よく動ける体を目指します。	<b>首・肩甲骨ヨガ</b> ★☆☆	肩は肉体の扉。首・肩・肩甲骨を重点的にほぐしていきます。スマホやパソコンで疲れた方にもおススメ。
<b>バランスボール</b> ★★☆	インナーマッスルを鍛えるのに効果的で、お腹や脚痩せ、くびれ作りなどが期待出来ます。ご自宅にバランスボールが眠ってしまっている方もぜひ!	<b>ジャイロキネシス</b> ★☆☆	呼吸、リズム、流れのある動きをベースに、椅子を使い、背骨と骨盤をあらゆる方向に動かすことで、しなやかさと、調和のとれた体幹を目指します!	<b>ヒートアップ ファイティング</b> ★★★	格闘技の動きを取り入れた有酸素運動を行います。音楽に合わせてながら楽しく脂肪燃焼、心肺機能アップ!
<b>いす体操</b> ★☆☆	イスに座り、音楽に合わせて足踏みやフリを組み合わせていきます。手と足を違う動作にすることで脳トレ効果も期待出来ます。	<b>ボディメイク</b> ★★☆	体幹を意識しながら座位・立位などで全身の筋力アップを目指します。基礎代謝を上げ、元気でしなやかな身体づくりを楽しみましょう!	<b>ダンベル エクササイズ</b> ★★☆	軽めのダンベルを使用し、音楽に合わせて全身の運動を行います。全身の引き締め、基礎代謝アップに効果的です。
<b>健康エクササイズ</b> ★☆☆	ストレッチやウォーキング、ラジオ体操などの基本的なエクササイズとリズムに合わせたゆっくりエアロビクスで楽しく身体を動かしましょう。	<b>かんたんエアロ</b> ★★☆	すっきり汗を流したい方にお勧めです。基本のステップを習得し、有酸素運動で心と身体をリフレッシュしましょう!	<b>ZUMBA</b> ★★★	様々なジャンルの音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。見よう見まねで踊るので初めての方でも大丈夫!たくさん汗をかいて心身ともにスッキリしましょう!
<b>ポール ストレッチ</b> ★☆☆	ポールを使って、ストレッチしにくい部分も含め、全身をほぐしましょう!	<b>すまいるヨガ</b> ★☆☆	ゆったりとした呼吸に合わせて身体を伸ばし、普段動かさない筋肉にアプローチすることで普段の生活の基礎代謝を上げ、痩せ体質へと導きます。	<b>はじめての太陽 礼拝</b> ★☆☆	息を吸いながら1動作、吐きながら次の1動作と、呼吸に合わせて丁寧に動作を運動させていくので、ヨガ初心者の方にもおススメです。前屈と後屈の動きを繰り返す全身運動で【動く瞑想】とも言われています。
<b>ENJOY ステップ</b> ★★★	ステップ台を使用し、音楽に合わせて昇降運動を中心にを行います。足腰の強化にもなるので、ダイエットにも効果的です。心肺機能の向上にも期待出来ます。 ※ステップ台は使用しなくてもご参加可能です。	<b>ゆるめるヨガ 疲労回復ヨガ</b> ★☆☆	身体に停滞しやすい老廃物が流れやすくなるよう、リンパのマッサージやゆるやかなストレッチを行います。不眠症の改善や身体と心のバランスを整えていきましょう。	<b>月礼拝</b> ★★☆	股関節まわりを中心に、リラックスしながら骨盤内の血流をアップさせるヨガのポーズを連続で行います。ホルモンバランスを整え、しなやかな身体作りにおススメです。
<b>ピラティス</b> ★★☆	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動。全ての筋肉を均一に発達させ、長くしなやかな筋肉を作ることでバランスのとれた身体に近づく事が出来ます。姿勢やウエストラインが気になる方におススメ。	<b>骨盤ヨガ</b> ★☆☆	骨盤まわりをじっくりとゆるめていきます。内臓や足の冷え防止、むくみ防止に。	<b>JAZZ HIPHOP</b> ★★☆	HIPHOPとJAZZの融合ジャンルです。カッコ良く美しく踊って魅せましょう♪初めての方も気軽にご参加できます!

トレーニング室の利用料でグループレッスンにご参加いただけます。初回の方は利用登録が必要です。