

2022年6月

芦屋市立体育館・青少年センター

レッスンスケジュール

月		火		水		木		金		土		日											
レッスン開始	配布開始	レッスン開始	配布開始	1		2		3		4		5											
9:45~	9:30~	10:45~	10:00~	9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永			9:45-10:30	ポディメイク (20)	横山									
12:45~	12:30~	13:45~	13:00~	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (25)	持永	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (25)	持永			10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山									
15:15~	15:00~	16:15~	15:30~	12:45-13:30	肩甲骨ヨガ (20)	横山	12:45-13:30	いす体操 (12)	持永	15:15-16:00	パンチアンドシェイプ (25)	糸数	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (15)	横山								
19:15~	19:00~			13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	13:45-14:30	ボールストレッチ (12)	持永	16:15-17:00	ボールアンドストレッチ (25)	糸数	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (15)	横山								
※開始時刻にお気を付けください。												19:15-20:15	ジャイロキネシス (20)	松下									
6		7		8		9		10		11		12											
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 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永	9:45-10:30	ピラティス (25)	井上	9:45-10:30	ポディメイク (20)	横山									
10:45-11:30	すまいるYOGA (25)	横山	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (25)	持永	10:45-11:30	ピラティス (15)	井上	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (20)	横山									
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (20)	尾崎	12:45-13:30	バランスボール体操 (15)	持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (20)	横山	15:15-16:00	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	パンチアンドシェイプ (20)	糸数									
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20)	尾崎	13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山	16:15-17:00	ボールアンドストレッチ (15)	糸数	13:45-14:30	ボールアンドストレッチ (15)	糸数									
13												14		15		16		17		18		19	
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 (20)	持永			9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	はじめようピラティス (20)	井上							
10:45-11:30	すまいるYOGA (25)	横山	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 (15)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上							
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (20)	尾崎	12:45-13:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20)	横山	15:15-16:00	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	パンチアンドシェイプ (20)	糸数	15:15-16:00	パンチアンドシェイプ (20)	糸数						
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20)	尾崎	13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山	16:15-17:00	ボールアンドストレッチ (15)	糸数	13:45-14:30	ボールアンドストレッチ (15)	糸数	16:15-17:00	ボールアンドストレッチ (15)	糸数						
20		21		22		23		24		25		26											
休館日		9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25)	持永	9:45-10:30	パンチアンドシェイプ (20)	糸数	9:45-10:30	ポディメイク (20)	横山							
		10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (25)	持永	10:45-11:30	ピラティス (25)	井上	10:45-11:30	ボールアンドストレッチ (15)	糸数	10:45-11:30	ゆるめるヨガ (20)	横山							
		12:45-13:30	いす体操 (15)	持永	12:45-13:30	疲労回復ヨガ (20)	横山	12:45-13:30	いす体操 (15)	持永	15:15-16:00	パンチアンドシェイプ (15)	糸数	15:15-16:00	首・肩甲骨ヨガ (15)	横山							
		13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山	13:45-14:30	ボールストレッチ (15)	持永	16:15-17:00	ボールアンドストレッチ (12)	糸数	16:15-17:00	骨盤ヨガ (15)	横山							
27		28		29		30		<p>《連続してレッスンを受ける方》</p> <p>連続して10:45、13:45、16:15からのレッスンを受ける方は、</p> <p>レッスン開始5分前にレッスン教室でお待ちください。</p> <p>※定員数を超えた場合、開始5分前にチケット配布を終了します。</p> <p>2本目からレッスンを受ける方を優先し、</p> <p>連続してレッスンを受ける方全員で抽選を行います。</p>															
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 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (25)							持永									
10:45-11:30	すまいるYOGA (25)	横山	10:45-11:30	バランスボール体操 (15)	持永	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (25)	持永															
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (20)	尾崎	12:45-13:30	リンパ体操 (20)	持永	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20)	横山															
13:45-14:30	脂肪燃焼トレーニング (20)	尾崎	13:45-14:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20)	横山															
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (20)	松下															