

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	ボディメイク (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	12:45-13:30	ジャイロキネシス (20)	松下	
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	13:45-14:30	ENJOYステップ (15)	井上	
※開始時刻にお気を付けください。																			
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	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15)	松下		
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	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	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	12:45-13:30	ボディメイク (20)	横山		
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	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山		
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	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20)	松下		
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	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロアー (20)	松下		
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	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	はじめようピラティス (20)	井上
		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	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上
		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	12:45-13:30	ボディメイク (20)	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	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20)	横山
27		28		29		30		《連続してレッスンを受ける方》 連続して10:45、13:45、16:15からのレッスンを受ける方は、 レッスン開始5分前にレッスン教室でお待ちください。 ※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。 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。											
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	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	10:45-11:30	ピラティス (25)	井上								
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	12:45-13:30	いす体操 (12)	持永								
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	13:45-14:30	ボールストレッチ (12)	持永								
						19:15-20:15	ジャイロキネシス (20)	松下											