

2022年4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		
<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 パンチアンドシェイプ 脂肪燃焼トレーニング ゆっくりエアロ	<b>(レッスンチケット配布時間)</b> レッスン開始   配布開始			9:45、12:45、 13:15からの レッソンは赤色、 10:45、14:45 16:15からの レッソンは青色チケットを インストラクターに お渡し下さい。	1 9:45-10:30 ピラティス (25) 井上 10:45-11:30 はだしでステップ (25) 井上 12:45-13:30 パンチアンドシェイプ (20) 糸数 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 糸数	2 グループレッスン お休み	3 9:45-10:30 ジャイロキシス (20) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 ボディメイク (20) 横山 13:45-14:30 スマイルヨガ (20) 横山	
	4 9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 スマイルヨガ (25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	5 9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永 10:45-11:30 かんたんエアロ (20) 持永 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永	6 12:45-13:30 首・肩甲骨ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山 19:15-20:15 ジャイロキシス (20) 松下		7 グループレッスン お休み	8 9:45-10:30 ピラティス (20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 パンチアンドシェイプ (20) 糸数 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 糸数	9 9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山 10:45-11:30 ゆるめるヨガ (20) 横山 15:15-16:00 肩甲骨ヨガ (20) 横山 16:15-17:00 骨盤ヨガ (20) 横山	10 9:45-10:30 ジャイロキシス (20) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 ボディメイク (20) 横山 13:45-14:30 スマイルヨガ (20) 横山
	11 9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 スマイルヨガ (25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	12 9:45-10:30 ボールストレッチ (15) 持永 10:45-11:30 バランスボール (15) 持永 12:45-13:30 リンパ体操 (20) 持永 13:45-14:30 かんたんエアロ (20) 持永	13 9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永 10:45-11:30 かんたんエアロ (25) 持永 12:45-13:30 肩甲骨ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山 19:15-20:15 ジャイロキシス (20) 松下		14 9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永 10:45-11:30 バランスボール (12) 持永 	15 9:45-10:30 パンチアンドシェイプ (20) 糸数 10:45-11:30 ボールストレッチ (15) 糸数	16 9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山 10:45-11:30 スマイルヨガ (20) 横山 15:15-16:00 肩甲骨ヨガ (20) 横山 16:15-17:00 骨盤ヨガ (20) 横山	17  12:45-13:30 ジャイロキシス (20) 松下 13:45-14:30 ENJOYステップ (15) 井上
	18 休館日	19 9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永 10:45-11:30 いす体操 (15) 持永 12:45-13:30 かんたんエアロ (20) 持永 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永	20 9:45-10:30 ボールストレッチ (12) 持永 10:45-11:30 バランスボール (12) 持永 12:45-13:30 ゆるめるヨガ (20) 横山 13:45-14:30 テトックスヨガ (20) 横山 19:15-20:15 ジャイロキシス (20) 松下		21 9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永 10:45-11:30 ピラティス (15) 井上 15:15-16:00 いす体操 (15) 持永 16:15-17:00 ボールストレッチ (15) 糸数	22 9:45-10:30 ピラティス (25) 井上 10:45-11:30 はだしでステップ (25) 井上 12:45-13:30 パンチアンドシェイプ (25) 糸数 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 糸数	23 9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山 10:45-11:30 スマイルヨガ (20) 横山 12:45-13:30 肩甲骨ヨガ (20) 横山 13:45-14:30 骨盤ヨガ (20) 横山	24 9:45-10:30 ジャイロキシス (20) 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ (15) 井上 12:45-13:30 ボディメイク (20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山
	25 9:45-10:30 はじめようピラティス (25) 井上 10:45-11:30 スマイルヨガ (25) 横山 12:45-13:30 ダンベルエクササイズ (20) 尾崎 13:45-14:30 脂肪燃焼トレーニング (20) 尾崎	26 9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永 10:45-11:30 かんたんエアロ (20) 持永 12:45-13:30 バランスボール (15) 持永 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永	27 9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永 10:45-11:30 かんたんエアロ (25) 持永 12:45-13:30 テトックスヨガ (20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山 19:15-20:15 ジャイロキシス (20) 松下		28 9:45-10:30 リンパ体操 (25) 持永 10:45-11:30 ピラティス (25) 井上 12:45-13:30 いす体操 (15) 持永 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 持永	29 9:45-10:30 ピラティス (20) 井上 10:45-11:30 ENJOYステップ (20) 井上 12:45-13:30 パンチアンドシェイプ (20) 糸数 13:45-14:30 ボールストレッチ (15) 糸数	30 9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山 10:45-11:30 スマイルヨガ (20) 横山 12:45-13:30 テトックスヨガ (20) 横山 13:45-14:30 ゆるめるヨガ (20) 横山	31 