


2022年1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 1	日 2							
 <p>【トレーニング室ご利用について】 開室時間 9:00~21:50 (最終入場21:30) 休館日 第3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※当日、トレーニング室受付にて、レッスンチケットをお渡しした後、お部屋をご案内させていただきます</p>					 <p>お正月</p>								
					休館日	休館日							
3	4	5	6	7	8	9							
休館日	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ボールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下					
	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 井上					
	12:45-13:30	いす体操 (20) 持永	12:45-13:30	自律神経 ゆるめるヨガ (20) 横山	15:15-16:00	ZUMBA (15) 佐野	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山					
	13:45-14:30	ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山	16:15-17:00	コアトレ&ストレッチ (15) 佐野	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									
10	11	12	13	14	15	16							
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 (20) 持永	9:45-10:30	ボールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (15) 持永	9:45-10:30	ピラティス (25) 井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20) 松下	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15) 松下
10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	いす体操 (20) 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 (15) 井上	10:45-11:30	はだしでステップ (25) 井上	10:45-11:30	ジャイロキネシスアール (20) 松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (15) 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	腰痛予防ヨガ (20) 横山	15:15-16:00	ZUMBA (20) 佐野	12:45-13:30	ZUMBA (20) 佐野	12:45-13:30	ボールストレッチ (20) 糸数		
13:45-14:30	サーキットトレーニング (20) 尾崎	13:45-14:30	ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20) 横山	16:15-17:00	コアトレ&ストレッチ (20) 佐野						
17	18	19	20	21	22	23							
休館日	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ボールストレッチ (12) 持永	グループレッスン お休み	9:45-10:30	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ポディメイク (20) 横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20) 松下		
	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30	バランスボール体操 (12) 持永		10:45-11:30	ENJOYステップ (20) 井上	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 (20) 持永	12:45-13:30	首・肩甲ヨガ (20) 横山		15:15-16:00	ZUMBA (20) 佐野	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山		
	13:45-14:30	ボールストレッチ (12) 持永	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20) 横山		16:15-17:00	コアトレ&ストレッチ (20) 佐野	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20) 横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20) 横山		
			19:15-20:15	ジャイロキネシス (20) 松下									
24	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 (20) 持永	グループレッスン お休み	9:45-10:30	ポディメイク (20) 横山	9:45-10:30	ポディメイク (20) 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YOGA (25) 横山	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永		10:45-11:30	ゆるめるヨガ (20) 横山	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	ダンベルエクササイズ (25) 尾崎	12:45-13:30	バランスボール体操 (12) 持永		12:45-13:30	肩甲骨ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山	12:45-13:30	腰痛予防ヨガ (20) 横山			
13:45-14:30	サーキットトレーニング (25) 尾崎	13:45-14:30	ボールストレッチ (12) 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 (20) 横山	13:45-14:30	ゆるめるヨガ (20) 横山			
		19:15-20:15	ジャイロキネシス (20) 松下										
31													
9:45-10:30	はじめようピラティス (25) 井上												
10:45-11:30	すまいるYOGA (25) 横山												
12:45-13:30	ダンベルエクササイズ (25) 尾崎												
13:45-14:30	サーキット (25) 尾崎												

9:45、12:45からのレッスンは赤色、10:45、14:45からのレッスンは青色チケットをインストラクターにお渡し下さい。

★インシューズが必要です★
 バランスボール体操 ENJOYステップ ゆっくりエアロ
 ZUMBA コアトレ&ストレッチ ダンベルエクササイズ
 サーキットトレーニング

