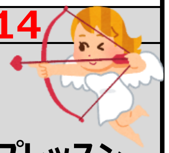
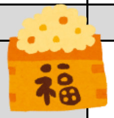
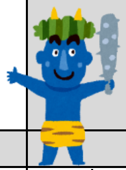
2021年　2月　芦屋市立体育館・青少年センター　レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
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（20） 横山 12:45-13:30 ヒートアップファイティング（20） 高田 13:45-14:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 ポールストレッチ（20） 高田	9:45-10:30 ポールストレッチ（12） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（12） 持永 12:45-13:30 すまいるYOGA（20） 横山 13:45-14:30 いす体操（20） 横山	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ピラティス（20） 井上	グループレッスンお休み	9:45-10:30 ジャイロキネシス（20） 松下 10:45-11:30 ジャイロキネシスフロア（20） 松下	9:45-10:30 ジャイロキネシス（20） 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ（20） 井上
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
9:45-10:30 ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ヒートアップファイティング（20） 高田 13:45-14:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 アクティブバランスボール(20) 高田	9:45-10:30 ポールストレッチ（12） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（12） 持永 12:45-13:30 すまいるYOGA（20） 横山 13:45-14:30 いす体操（20） 横山	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 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 はだしでステップ&筋トレ（20） 井上	9:45-10:30 ボディメイク（20） 横山 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 かんたんボディメイク（20） 横山 13:45-14:30 すまいるYOGA（20） 横山	グループレッスンお休み
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
休館日	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 ポールストレッチ（20） 高田	9:45-10:30 ポールストレッチ（12） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（12） 持永 12:45-13:30 かんたんボディメイク（20） 横山 13:45-14:30 いす体操（20） 横山	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ピラティス（20） 井上	グループレッスンお休み	12:45-13:30 かんたんボディメイク（15） 横山 13:45-14:30 すまいるYOGA（15） 横山	9:45-10:30 ジャイロキネシス（15） 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ（12） 井上
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
9:45-10:30 ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ヒートアップファイティング（20） 高田 13:45-14:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田	9:45-10:30 ボディメイク（20） 横山 10:45-11:30 すまいるYOGA（20） 横山 12:45-13:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 13:45-14:30 アクティブバランスボール(20) 高田	9:45-10:30 ポールストレッチ（12） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（12） 持永 12:45-13:30 肩甲骨YOGA（20） 横山 13:45-14:30 骨盤YOGA（20） 横山	9:45-10:30 リンパ体操（20） 持永 10:45-11:30 ピラティス（20） 井上 12:45-13:30 チューブストレッチ（20） 持永 13:45-14:30 いす体操（20） 持永	9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 はだしでステップ&筋トレ（20） 井上	9:45-10:30 ボディメイク（15） 横山 10:45-11:30 すまいるYOGA（15） 横山 12:45-13:30 かんたんボディメイク（15） 横山 13:45-14:30 すまいるYOGA（15） 横山	9:45-10:30 ジャイロキネシス（20） 松下 10:45-11:30 ENJOYステップ（20） 井上



【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）

※2月7日まで開室時間を19：30までとさせていただきます。（最終入場　19：00）

当日、トレーニング室受付にてレッスン券をお渡しした後、お部屋をご案内させて頂きます。※バランスボール体操、ウォーキング、ENJOYステップ、ゆっくりエアロ、ヒートアップファイティング、アクティブバランスボール、ボディメイクエクササイズのレッスンはインシューズが必要です。9：45、12：45からのレッスンは赤色、10：45、13：45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。