

2021年 5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		
【トレーニング室ご利用について】開室時間9：00～21:50（最終入室21：30） ※5月31日までは18:30まで（最終入室18：00）となりますのでご注意ください。 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券をお渡しした後、お部屋をご案内させていただきます。 ※9:45・12:45からのレッスンは赤色、10:45・13:45～のレッスンは青色チケットをインストラクターへお渡しください。												★インシューズが必要です★ 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 ボディメイクエクササイズ 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			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 肩甲骨YOGA（20） 横山 13:45-14:30 骨盤YOGA（20） 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		
3			4			5			6			7			8			9		
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 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 ゆっくりエアロ（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（20） 横山 13:45-14:30 首・肩ほぐし（20） 横山			グループレッスン お休み			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 ヒートアップファイティング（20） 高田 10:45-11:30 ボディメイクエクササイズ（20） 高田 12:45-13:30 ZUMBA（20） 佐野 13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ（20） 佐野			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			グループレッスン お休み		
10			11			12			13			14			15			16		
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 13:45-14:30			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 ボールストレッチ（15） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（15） 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（15） 持永 10:45-11:30 ピラティス（15） 井上			9:45-10:30 はじめよう！ピラティス（20） 井上 10:45-11:30 ENJOY ステップ（15） 井上			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			グループレッスン お休み		
17			18			19			20			21			22			23		
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 アクティブバランスボール（20） 高田			9:45-10:30 ボールストレッチ（15） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（15） 持永 12:45-13:30 すまいるYOGA（15） 横山 13:45-14:30 いす体操（15） 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 ENJOY ステップ（15） 井上 12:45-13:30 ZUMBA（20） 佐野 13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ（20） 佐野			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			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		
24			25			26			27			28			29			30		
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 ボールストレッチ（15） 持永 10:45-11:30 バランスボール体操（15） 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 ゆっくりエアロ（20） 持永 12:45-13:30 リンパ体操（15） 持永 13:45-14:30 いす体操（15） 持永			9:45-10:30 10:45-11:30 12:45-13:30 ZUMBA（20） 佐野 13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ（20） 佐野			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 肩甲骨YOGA（20） 横山 13:45-14:30 骨盤YOGA（20） 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		
31			31			31			31			31			31			31		
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 ゆっくり全身トレーニング（20） 高田			芦屋市立体育館・青少年センター 芦屋市立体育館 青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) / Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！ 皆さん是非覗いてみてくださいね！ ←公式HPはコチラ！			芦屋市立体育館・青少年センター 芦屋市立体育館 青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) / Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！ 皆さん是非覗いてみてくださいね！ ←公式HPはコチラ！			芦屋市立体育館・青少年センター 芦屋市立体育館 青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) / Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！ 皆さん是非覗いてみてくださいね！ ←公式HPはコチラ！			芦屋市立体育館・青少年センター 芦屋市立体育館 青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) / Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！ 皆さん是非覗いてみてくださいね！ ←公式HPはコチラ！			芦屋市立体育館・青少年センター 芦屋市立体育館 青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) / Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！ 皆さん是非覗いてみてくださいね！ ←公式HPはコチラ！			芦屋市立体育館・青少年センター 芦屋市立体育館 青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) / Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！ 皆さん是非覗いてみてくださいね！ ←公式HPはコチラ！		



芦屋市立体育館青少年センターの公式HP・Instagramでもスケジュールが確認できます(^^) /
 Instagramではレッスンの紹介、体育館で開催されるイベントなどの情報も発信中！！
 皆さん是非覗いてみてくださいね！
 ⇐公式HPはコチラ！ 公式Instagramはコチラ！⇒

