

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下さい。					★インシューズが必要です★ バランスボール体操 ウオーキング 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) 10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 12:45-13:30 肩甲骨YOGA (20) 13:45-14:30 骨盤YOGA (20)	9:45-10:30 ジャイロキネシス (20) 10:45-11:30 ENJOY STEPPING (20)
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頂きます。 ※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へお渡しください。							
3	4	5	6	7	8	9	
9:45-10:30 ボディメイク (20) 横山	9:45-10:30 ゆっくりエアロ (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	9:45-10:30 ヒートアップ ファイティング (20) 高田	9:45-10:30 ボディメイク (15) 横山	グループレッスン お休み	
10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山		10:45-11:30 ピラティス (20) 井上	10:45-11:30 ボディメイク エクササイズ (20) 高田	10:45-11:30 すまいるYOGA (15) 横山		
12:45-13:30 ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30 ボディメイク (20) 横山			12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野			
13:45-14:30 ボディメイク エクササイズ (20) 高田	13:45-14:30 首・肩ほぐし (20) 横山			13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			
10	11	12	13	14	15	16	
9:45-10:30 ピラティス (20) 井上	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (15) 持永	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	グループレッスン お休み	
10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	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 (15) 持永	10:45-11:30 ピラティス (15) 井上	10:45-11:30 ENJOY STEPPING (15) 井上	10:45-11:30 ジャイロキネシス フロア (20) 松下		
12:45-13:30 ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30 肩甲骨YOGA (20) 横山						
13:45-14:30 アクティブ バランスボール(20) 高田	13:45-14:30 骨盤YOGA (20) 横山						
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 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30 はじめよう！ ピラティス (20) 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 (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 (15) 持永	10:45-11:30 ピラティス (20) 井上	10:45-11:30 ENJOY STEPPING (15) 井上	10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30 ENJOY STEPPING (20) 井上	
	12:45-13:30 ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30 すまいるYOGA (15) 横山		12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野			
	13:45-14:30 アクティブ バランスボール(20) 高田	13:45-14:30 いす体操 (15) 横山		13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			
24	25	26	27	28	29	30	
9:45-10:30 ピラティス (20) 井上	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30 ポールストレッチ (15) 持永	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 持永	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 (20) 松下		
10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	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 (15) 持永	10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30 ENJOY STEPPING (20) 井上		
12:45-13:30 ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30 ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30 肩甲骨YOGA (20) 横山	12:45-13:30 リンパ体操 (15) 持永	12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野	12:45-13:30 肩甲骨YOGA (20) 横山		
13:45-14:30 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	13:45-14:30 骨盤YOGA (20) 横山	13:45-14:30 いす体操 (15) 持永	13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野	13:45-14:30 骨盤YOGA (20) 横山		
31	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！						
9:45-10:30 ピラティス (20) 井上	芦屋市立体育館・青少年センター 公式HP Instagram QRコード	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！	9:45-10:30 リンパ体操 (20) 横山	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 (20) 松下		
10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山			10:45-11:30 ゆっくりエアロ (20) 持永	10:45-11:30 すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30 ENJOY STEPPING (20) 井上		
12:45-13:30 ヒートアップ ファイティング (20) 高田			12:45-13:30 ピラティス (20) 井上	12:45-13:30 ZUMBA (20) 佐野	12:45-13:30 肩甲骨YOGA (20) 横山		
13:45-14:30 ゆっくり全身トレーニング (20) 高田			13:45-14:30 いす体操 (15) 持永	13:45-14:30 コアトレ&ストレッチ (20) 佐野	13:45-14:30 骨盤YOGA (20) 横山		

⇒公式HPはコチラ！

⇒公式Instagramはコチラ！⇒

