



2020年 10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											
 <p>コロナウイルス感染防止の為、午前中のレッスンのみ実施します。 教室の定員は ( ) で表しています。</p> 																							
9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	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 (15)	松下	10:45-11:30	ウォーキング (20)	持永	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上
8		9		10		11																	
9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	スタジオレッスン お休み		9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下	スタジオレッスン お休み 		10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (12)	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	ピラティス (20)	井上			10:45-11:30	ジャイロキネシス (15)	松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (15)	横山		
12		13		14		15		16		17		18											
9:45-10:30	ピラティス (15)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ピラティス (15)	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 (15)	松下	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上
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	ピラティス (20)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (15)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上						
19		20		21		22		23		24		25											
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 (10)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (15)	横山	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	ピラティス (20)	井上	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (15)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上				
26		27		28		29		30		31													
9:45-10:30	ピラティス (15)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永	スタジオレッスン お休み		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	10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20)	持永	10:45-11:30	ピラティス (12)	井上			10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山										

【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券をお渡しした後、お部屋をご案内させていただきます。

※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、バランスボール&ストレッチのレッスンはインシューズ、タオルストレッチのレッスンにはタオルの持参が必要です。

9:45からのレッスンは赤色チケットを、10:45からのレッスンは青色チケットを、12:15からのレッスンは黄色チケットをインストラクターにお渡し下さい。

