

2021年 10月

芦屋市立体育馆・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】

開館時間 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)

※緊急事態宣言等により閉館時間が変更になる恐れがあります。

予めご了承下さい。

当日、トレーニング室受付にてレッスン券をお渡した後、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にお渡しください。



## ★インシューズが必要★

- ・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
- ・ZUMBA
- ・コアトレ&ストレッチ
- ・ボディメイクエクササイズ

1

2

3

9:45-  
10:3010:45-  
11:3012:30-  
13:1513:30-  
14:15

はじめよう！

ピラティス (20人)

はだしで  
ステップ (20人)

ZUMBA (15人)

コアトレ&ストレッチ  
(15人)

佐野

佐野

井上

井上

横山

横山

横山

井上

井上

横山

横山

井上

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7