



2021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																																			
【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) ※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																																			
9:45-10:30				ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				はじめてよう！ ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				ボディメイク (20人)				横山																											
10:45-11:30				すまいるYOGA (20人)				横山				10:45-11:30				はだして ステップ (20人)				井上				10:45-11:30				すまいるYOGA (20人)				横山																											
12:45-13:30				ダンベルエクササイズ (20人)				尾崎				12:45-13:30				ZUMBA (15人)				佐野								12:45-13:30				ジャイロキネシス (15人)				松下																							
13:45-14:30				脂肪燃焼 トレーニング (20人)				長谷				13:45-14:30				コアトレ&ストレッチ (15人)				佐野								13:45-14:30				ENJOY ステップ (12人)				井上																							
4				5				6				7				8				9				10																																			
9:45-10:30				ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				リンパ体操 (20人)				持永				9:45-10:30				はじめてよう！ ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				ボディメイク (20人)				横山															
10:45-11:30				すまいるYOGA (20人)				横山				10:45-11:30				ゆっくりエアロ (20人)				持永				10:45-11:30				バランスボール体操 (12人)				持永				10:45-11:30				ピラティス (20人)				井上															
12:45-13:30				ダンベルエクササイズ (20人)				尾崎				12:45-13:30				ボディメイク エクササイズ (20人)				長谷				12:45-13:30				肩甲骨ヨガ (20人)				横山																											
13:45-14:30				脂肪燃焼 トレーニング (20人)				長谷				13:45-14:30				ボールストレッチ &筋トレ (20人)				長谷				13:45-14:30				骨盤ヨガ (20人)				横山																											
11				12				13				14				15				16				17																																			
9:45-10:30				ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				リンパ体操 (20人)				持永				9:45-10:30				ボールストレッチ (12人)				持永				9:45-10:30				かんたんエアロ (20人)				横山															
10:45-11:30				すまいるYOGA (20人)				横山				10:45-11:30				ゆっくりエアロ (20人)				持永				10:45-11:30				バランスボール体操 (12人)				持永				10:45-11:30				ボディメイク (20人)				横山															
12:45-13:30				ダンベルエクササイズ (20人)				尾崎				12:45-13:30				ボディメイク エクササイズ (20人)				長谷				12:45-13:30				デトックスヨガ (20人)				横山								12:30-13:15				ZUMBA (15人)				佐野											
13:45-14:30				脂肪燃焼 トレーニング (20人)				長谷				13:45-14:30				ボールストレッチ &筋トレ (20人)				長谷				13:45-14:30				自律神経 ゆるめるヨガ (20人)				横山																											
18				19				20				21				22				23				24																																			
休館日				9:45-10:30				リンパ体操 (20人)				持永				9:45-10:30				ボールストレッチ (12人)				持永				9:45-10:30				リンパ体操 (20人)				持永				9:45-10:30				はじめてよう！ ピラティス (20人)				井上											
				10:45-11:30				ゆっくりエアロ (20人)				持永				10:45-11:30				バランスボール体操 (12人)				持永				10:45-11:30				ピラティス (20人)				井上				10:45-11:30				ENJOY ステップ (20人)				井上											
				12:45-13:30				ボディメイク エクササイズ (20人)				長谷				12:45-13:30				ゆるめるヨガ (20人)				横山																12:30-13:15				ZUMBA (15人)				佐野											
				13:45-14:30				ボールストレッチ &筋トレ (20人)				長谷				13:45-14:30				肩・骨盤ヨガ (20人)				横山																13:30-14:15				コアトレ&ストレッチ (15人)				佐野											
25				26				27				28				29				30				31																																			
9:45-10:30				ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				ボールストレッチ (20人)				持永				9:45-10:30				リンパ体操 (20人)				持永				9:45-10:30				はじめてよう！ ピラティス (20人)				井上				9:45-10:30				ボディメイク (20人)				横山			
10:45-11:30				すまいるYOGA (20人)				横山				10:45-11:30				バランスボール体操 (20人)				持永				10:45-11:30				ゆっくりエアロ (20人)				持永				10:45-11:30				ピラティス (20人)				井上				10:45-11:30				ENJOY ステップ (20人)				井上			
12:45-13:30				ダンベルエクササイズ (20人)				尾崎				12:45-13:30				ボディメイク エクササイズ (20人)				長谷				12:45-13:30				デトックスヨガ (20人)				横山				12:45-13:30				リンパ体操 (20人)				持永				12:30-13:15				ZUMBA (15人)				佐野			
13:45-14:30				脂肪燃焼 トレーニング (20人)				長谷				13:45-14:30				ボールストレッチ &筋トレ (20人)				長谷				13:45-14:30				自律神経 ゆるめるヨガ (20人)				横山				13:45-14:30				いす体操 (20人)				持永				13:30-14:15				コアトレ&ストレッチ (15人)				佐野			