

2020年 8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

※予告なく内容が変更・中止となる場合があります。

月

火

水

木

金

土

日

1

2



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。



【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



9:45-10:30	ボディメイク (12)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下
10:45-11:30	すまいるYOGA (12)	横山	10:45-11:30	ENJOY ステップ (10)	井上

3

4

5

6

7

8

9

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	ボールストレッチ(10)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (12)	持永	9:45-10:30	ボディメイク (12)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下
10:45-11:30	バランスボール & ストレッチ (20)	井上	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(12)	持永	10:45-11:30	ウォーキング (12)	持永	10:45-11:30	すまいるYOGA (12)	横山	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (12)	松下

10

11

12

13

14

15

16

9:45-10:30	ボディメイク (20)	横山	9:45-10:30	ゆっくりエアロ (12)	横山	9:45-10:30	ボールストレッチ(10)	横山	9:45-10:30	バランスボール & ストレッチ (12)	井上	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (12)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山	10:45-11:30	すまいるYOGA (12)	横山	10:45-11:30	ボディメイク(12)	横山	10:45-11:30	ピラティス (12)	井上	10:45-11:30	ENJOY ステップ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (12)	横山	10:45-11:30	ENJOY ステップ (10)	井上

17

18

19

20

21

22

23

休館日

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 (12)	持永	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	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(12)	持永	10:45-11:30	ピラティス (12)	井上	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (12)	松下	10:45-11:30	ENJOY ステップ (10)	井上
	11:45-12:30	すまいるYOGA(12)	横山	11:45-12:30	すまいるYOGA(12)	横山	11:45-12:30	すまいるYOGA(12)	横山	11:45-12:30	すまいるYOGA(12)	横山	11:45-12:30	すまいるYOGA(12)	横山

24

25

26

27

28

29

30

9:45-10:30	ピラティス (12)	井上	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 (12)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (12)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (12)	松下
10:45-11:30	すまいるYOGA (12)	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(12)	持永	10:45-11:30	ピラティス (12)	井上	10:45-11:30	ENJOY ステップ (20)	井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (12)	横山	10:45-11:30	ENJOY ステップ (10)	井上

31

9:45-10:30	ピラティス (20)	井上	別室での開催になります。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のご用意が必要です。 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のチケットをインストラクターにお渡しください。																	
10:45-11:30	すまいるYOGA (20)	横山																		