

2020年 12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												
7			8			9			10			11			12			13												
			9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	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	ジャイロキネシス (15)	松下	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 (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	ジャイロキネシスフロア (15)	松下	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上										
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 (12)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20)	持永	グループレッスン お休み			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 (20)	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	すまいるYOGA (15)	横山	10:45-11:30	ウォーキング (20)	持永				10:45-11:30	すまいるYOGA (15)	横山	10:45-11:30	ENJOYステップ (20)	井上										
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 (12)	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	グループレッスン お休み 			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 (15)	横山	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	ENJOYステップ (20)	井上										
			9:45-10:30	リンパ体操 (15)	持永	9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	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	グループレッスン お休み			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 (15)	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	ENJOYステップ (20)	井上										
9:45-10:30	ヒートアップ ファイティング (20)	高田	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20)	松下	9:45-10:30	ボールストレッチ (12)	高田	休館日																					
10:45-11:30	ボディメイク エクササイズ (20)	高田	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (20)	松下	10:45-11:30	ボディメイク エクササイズ (20)	高田																						

【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、12:45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。