

2021年 11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 1			火 2			水 3			木 4			金 5			土 6			日 7		
9:45-10:30	はじめよう 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	ポールストレッチ (12人)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (15人)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20人)	井上	 グループレッスン お休み	 グループレッスン お休み				
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 (15人)	井上	10:45-11:30	はだしステップ (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				12:30-13:15	ZUMBA (15人)	佐野	12:45-13:30	ボディメイク (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	ポールストレッチ & 筋トレ (20人)	長谷				12:30-13:15	コアトレ&ストレッチ (15人)	佐野	13:45-14:30	すまいるYOGA (20人)	横山						
8			9			10			11			12			13			14		
9:45-10:30	はじめよう 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	ポールストレッチ (12人)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20人)	持永	9:45-10:30	ボディメイクエクササイズ (20人)	長谷	 グループレッスン お休み	 グループレッスン お休み				
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	10:45-11:30	ポールストレッチ (20人)	長谷						
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	自律神経 ゆるめるヨガ (20人)	横山	12:30-13:15	ZUMBA (15人)	佐野	12:45-13:30	ジャイロキネシス (20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	ポールストレッチ & 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	13:45-14:30	ENJOY ステップ (20人)	井上						
15			16			17			18			19			20			21		
<h2>休館日</h2>			9:45-10:30	リンパ体操 (20人)	持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12人)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20人)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20人)	井上	9:45-10:30	ボディメイク (15人)	横山	9:45-10:30	はじめよう 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	10:45-11:30	すまいるYOGA (15人)	横山	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	自律神経 ゆるめるヨガ (20人)	横山				12:30-13:15	ZUMBA (15人)	佐野	12:45-13:30	デトックスYOGA (20人)	横山			
			13:45-14:30	ポールストレッチ & 筋トレ (20人)	長谷	13:45-14:30	首・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	13:45-14:30	自律神経 ゆるめるヨガ (20人)	横山			
22			23			24			25			26			27			28		
9:45-10:30	はじめよう 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	ポールストレッチ (12人)	持永	9:45-10:30	リンパ体操 (15人)	持永	9:45-10:30	ピラティス (20人)	井上	9:45-10:30	かんたんエアロ (15人)	横山	9:45-10:30	ジャイロキネシス (15人)	松下
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 (15人)	井上	10:45-11:30	ENJOY ステップ (20人)	井上	10:45-11:30	自律神経 ゆるめるヨガ (15人)	横山	10:45-11:30	ENJOY ステップ (12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	自律神経 ゆるめるヨガ (20人)	横山	12:30-13:15	ZUMBA (15人)	佐野	12:45-13:30	首・肩甲骨ヨガ (20人)	横山	12:45-13:30	ボディメイク (20人)	横山	12:45-13:30	ボディメイク (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	ポールストレッチ & 筋トレ (20人)	長谷	13:45-14:30	首・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	13:45-14:30	骨盤ヨガ (20名)	横山	13:45-14:30	自律神経 ゆるめるヨガ (20人)	横山			
29			30			<p><b>【トレーニング室ご利用について】</b>            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。            ※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下さい。            ★インシューズが必要です★            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            ZUMBA コアトレ&amp;ストレッチ            ボディメイクエクササイズ</p>														
9:45-10:30	はじめよう ピラティス (20人)	井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20人)	持永	<b>開室時間9:00~21:50 (最終入場21:30)</b>			<b>休館日 第3月曜日 (祝日の場合は翌平日)</b>			<b>※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。</b>								
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															
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															
13:45-14:30	脂肪燃焼 トレーニング (20人)	長谷	13:45-14:30	ポールストレッチ & 筋トレ (20人)	長谷															