

2021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

【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。

| 6 | | | 7 | | | 8 | | | 9 | | | 10 | | | 11 | | | 12 | | | | | |
|-------------|---------------------|----|-------------|-----------------------|----|-------------|-----------------------|----|-------------|---------------------|----|-------------|---------------------|----|----|--|--|-------------|-----------------------|----|-------------|-----------------------|----|
| 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 | ジャイロキネシス (20人) | 松下 | 9:45-10:30 | ジャイロキネシス (15人) | 松下 |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ (20人) | 横山 | 10:45-11:30 | ゆづりエアロ (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 | 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 (15人) | 尾崎 | 12:45-13:30 | エクササイズ(20人) | 長谷 | 12:45-13:30 | ポールストレッチ &筋トレ(20人) | 長谷 | 12:45-13:30 | 脂肪燃焼 トレーニング(20人) | 長谷 | | | | | | | 12:45-13:30 | エクササイズ(20人) | 長谷 | 12:45-13:30 | エクササイズ(20人) | 長谷 |
| 13:45-14:30 | 脂肪燃焼 トレーニング(15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 | いす体操 (20人) | 持永 | 13:45-14:30 | いす体操 (20人) | 持永 | | | | | | | 13:45-14:30 | ポールストレッチ &筋トレ(20人) | 長谷 | 13:45-14:30 | ポールストレッチ &筋トレ(20人) | 長谷 |
| | | | | | | | | | | | | 15:15-16:00 | ZUMBA (15人) | 佐野 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 16:15-17:00 | コアトレ& ストレッチ(15人) | 佐野 | | | | | | | | | |

| 13 | | | 14 | | | 15 | | | 16 | | | 17 | | | 18 | | | 19 | | | | | |
|-------------|---------------------|----|-------------|-----------------------|----|-------------|--------------------|----|-------------|---------------------|----|------------|----------------|----|-------------|---------------------|----|----|--|--|--|--|--|
| 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 | ピラティス (20人) | 井上 | 9:45-10:30 | ピラティス (20人) | 井上 | | | | | | |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ (20人) | 横山 | 10:45-11:30 | ゆづりエアロ (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 | | | | 11:30 | 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 | 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 | 脂肪燃焼 トレーニング(20人) | 長谷 | | | | 15:15-16:00 | 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 | ポールストレッチ &筋トレ(20人) | 長谷 | 13:45-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 | 13:45-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 | | | | 16:15-17:00 | コアトレ& ストレッチ(15人) | 佐野 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 20 | | | 21 | | | 22 | | | 23 | | | 24 | | | 25 | | | 26 | | |
|----|--|--|-------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------------------|----------------|-------------|-------------------------|----------------|
| | | | 9:45-11:15 | Special Lesson (18人) | 持永 横山 長谷 | 9:45-10:30 | ポールストレッチ (12人) | 持永 | 9:45-11:15 | Special Lesson (18人) | 持永 井上 長谷 | 9:45-10:30 | ピラティス (20人) | 井上 | 9:45-11:15 | Special Lesson (18人) | 横山 松下 糸数 | 9:45-11:15 | Special Lesson (18人) | 松下 井上 尾崎 |
| | | | 12:45-13:30 | エクササイズ(20人) | 長谷 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 (12人) | 持永 | 12:45-13:30 | リンパ体操 (20人) | 持永 | 10:45-11:30 | ENJOY ステップ(20人) | 井上 | 12:45-13:30 | デトックスヨガ (20人) | 横山 | 12:45-13:30 | デトックスヨガ (20人) | 横山 |
| | | | 13:45-14:30 | ポールストレッチ &筋トレ(20人) | 長谷 | 12:45-14:15 | Special Lesson (18人) | 持永 横山 糸数 | 13:30-14:30 | いす体操 (20人) | 持永 | 12:45-14:15 | Special Lesson (18人) | 佐野 長谷 尾崎 | 13:30-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 | 13:30-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 |
| | | | | | | 19:15-20:15 | ジャイロキネシス (20人) | 松下 | 14:30 | ジャイロキネシス (20人) | 松下 | 15:15-16:00 | ZUMBA (15人) | 佐野 | 13:45-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 | 14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 |

| 27 | | | 28 | | | 29 | | | 30 | | | 31 | | | 9:45、12:45からのレッスンは赤色、10:45、14:45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 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 ダンベルエクササイズ 脂肪燃焼トレーニング サーキットトレーニング Special Lesson | | | | | |
|-------------|----------------------|----|-------------|-------------------|----|-------------|--------------------|----|-------------|---------------------|----|-------------|-------------------------|----------------|---|--|--|--|--|--|
| 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 (20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 | | | | | | |
| 10:45-11:30 | すまいるヨガ (20人) | 横山 | 10:45-11:30 | いす体操 (20人) | 持永 | 10:45-11:30 | バランスボール体操 (20人) | 持永 | 10:45-11:30 | ゆづりエアロ (20人) | 持永 | 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 | ゆづりエアロ (20人) | 持永 | 11:30 | デトックスヨガ (20人) | 横山 | 12:45-13:30 | 脂肪燃焼 トレーニング(20人) | 長谷 | 12:45-13:30 | Special Lesson (18人) | 佐野 長谷 尾崎 | | | | | | |
| 13:45-14:30 | サーキット トレーニング(20人) | 尾崎 | 13:45-14:30 | ポールストレッチ (20人) | 持永 | 13:30-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 | 13:45-14:30 | ゆるめるヨガ (20人) | 横山 | 14:15 | Special Lesson (18人) | 尾崎 | | | | | | |

