

2021年 3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	ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	はじめよう! 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	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
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山								
13:45-14:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	13:45-14:30	アクティブ バランスボール(20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山								
8		9		10		11		12		13		14	
9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	ポールストレッチ (12) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	はじめよう! ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ジャイロキネシス (20) 松下	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	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	はだしてステップ &筋トレ (20) 井上	10:45-11:30	ジャイロキネシス フロア (20) 松下	10:45-11:30	ENJOY ステップ (20) 井上
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山								
13:45-14:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	13:45-14:30	ゆっくり全身 トレーニング 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山								
15		16		17		18		19		20		21	
休館日		9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永			9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永			9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	グループレッスン お休み	
		10:45-11:30	ゆっくりエアロ (20) 持永			10:45-11:30	ピラティス (20) 井上			10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山		
		12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山	19:15-20:15		12:45-13:30	かんたん ボディメイク (20) 横山				
		13:45-14:30	アクティブ バランスボール(20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山			13:45-14:30	すまいるYOGA (20) 横山				
22		23		24		25		26		27		28	
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	ポールストレッチ (20) 持永	9:45-10:30	リンパ体操 (20) 持永	9:45-10:30	はじめよう! ピラティス (20) 井上	9:45-10:30	ボディメイク (20) 横山	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	バランスボール体操 (20) 持永	10:45-11:30	ピラティス (20) 井上	10:45-11:30	はだしてステップ &筋トレ (20) 井上	10:45-11:30	すまいるYOGA (20) 横山	10:45-11:30	ENJOY ステップ (20) 井上
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山	12:45-13:30	チューブストレッチ (20) 持永			12:45-13:30	かんたん ボディメイク (20) 横山		
13:45-14:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	13:45-14:30	ポールストレッチ (20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山	13:45-14:30	いす体操 (20) 持永			19:15-20:15	ジャイロキネシス (20) 松下		
29		30		31		【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)							
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	ポールストレッチ (20) 持永	休館日 第3月曜日 (祝日の場合は翌平日)							
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	バランスボール体操 (20) 持永	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。							
12:45-13:30	ヒートアップ ファイティング (20) 高田	12:45-13:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	12:45-13:30	すまいるYOGA (20) 横山	※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、ヒートアップファイティング、アクティブバランスボール、ボディメイクエクササイズのレッスンはインシューズが必要です。							
13:45-14:30	ボディメイク エクササイズ (20) 高田	13:45-14:30	アクティブ バランスボール(20) 高田	13:45-14:30	いす体操 (20) 横山	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。							