

2021年 7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					
5			6			7			8			9			10			11					
<p>【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) ※緊急事態宣言等により、閉館時間に変更になる恐れがございます。予めご了承ください。 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。</p>																							
<p>★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 ボディメイクエクササイズ 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 ZUMBA コアトレ&ストレッチ</p>																							
9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30					
ピラティス (20) 井上			リンパ体操 (20) 持永			ポールストレッチ (15) 持永			リンパ体操 (15) 持永			はじめよう! ピラティス (20) 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			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30											
すまいるYOGA (20) 横山			ゆっくりエアロ (20) 持永			バランスボール体操 (15) 持永			ピラティス (15) 井上			ENJOY ステップ (15) 井上											
12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:30-13:15			12:45-13:30								
ヒートアップ ファイティング (20) 長谷			ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			首・肩甲骨ヨガ (20) 横山			ZUMBA (20) 佐野			コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			ボディメイク (20) 横山								
13:45-14:30			13:45-14:30			13:45-14:30			13:45-14:30			13:30-14:15			13:45-14:30								
ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			アクティブ バランスボール(20) 長谷			骨盤YOGA (20) 横山			コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			すまいるYOGA (20) 横山											
12			13			14			15			16			17			18					
9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30		
ピラティス (20) 井上			リンパ体操 (20) 持永			ポールストレッチ (15) 持永			リンパ体操 (15) 持永						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			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			12:30-13:15											
すまいるYOGA (20) 横山			ゆっくりエアロ (20) 持永			バランスボール体操 (15) 持永			ゆっくりエアロ (15) 持永			ZUMBA (20) 佐野			ボディメイク (20) 横山								
12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			13:30-14:15			13:45-14:30								
ヒートアップ ファイティング (20) 長谷			ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			すまいるYOGA (20) 横山			いす体操 (20) 横山			コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			すまいるYOGA (20) 横山								
13:45-14:30			13:45-14:30			13:45-14:30			13:45-14:30			13:30-14:15			13:45-14:30								
ゆっくり全身 トレーニング (20) 長谷			ポールストレッチ (20) 長谷			いす体操 (20) 横山						コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			すまいるYOGA (20) 横山								
19			20			21			22			23			24			25					
9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30		
休館日			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30		
			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30		
			12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:30-13:15			12:45-13:30			12:45-13:30		
			13:45-14:30			13:45-14:30			13:45-14:30			13:45-14:30			13:30-14:15			13:45-14:30			13:45-14:30		
リンパ体操 (20) 持永			ゆっくりエアロ (20) 持永			ポールストレッチ (15) 持永			リンパ体操 (20) 持永			はじめよう! ピラティス (20) 井上			グループレッスン お休み			ジャイロキネシス (15) 松下					
ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			首・肩甲骨ヨガ (20) 横山			ピラティス (20) 井上			ENJOY ステップ (15) 井上			ボディメイク (20) 横山			ENJOY ステップ (12) 井上					
アクティブ バランスボール(20) 長谷			アクティブ バランスボール(20) 長谷			骨盤YOGA (20) 横山						コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			すまいるYOGA (20) 横山								
すまいるYOGA (20) 横山			すまいるYOGA (20) 横山			いす体操 (20) 横山						すまいるYOGA (20) 横山			すまいるYOGA (20) 横山								
いす体操 (20) 横山			いす体操 (20) 横山			いす体操 (20) 横山						すまいるYOGA (20) 横山			すまいるYOGA (20) 横山								
26			27			28			29			30			31			グループレッスン お休み					
9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30			9:45-10:30						9:45-10:30		
10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30			10:45-11:30						10:45-11:30		
12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:45-13:30			12:30-13:15			12:45-13:30						12:45-13:30		
ピラティス (20) 井上			リンパ体操 (20) 持永			ポールストレッチ (15) 持永			リンパ体操 (15) 持永			はじめよう! ピラティス (20) 井上			ボディメイク (20) 横山			ボディメイク (20) 横山					
ストレッチボール エクササイズ 井上			ゆっくりエアロ (20) 持永			バランスボール体操 (15) 持永			ゆっくりエアロ (15) 持永			ENJOY ステップ (15) 井上			すまいるYOGA (20) 横山			すまいるYOGA (20) 横山					
ヒートアップ ファイティング (20) 長谷			ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			すまいるYOGA (20) 横山			リンパ体操 (15) 持永			ZUMBA (20) 佐野			肩甲骨ヨガ (15) 横山			肩甲骨ヨガ (15) 横山					
ボディメイク エクササイズ (20) 長谷			ポールストレッチ (20) 長谷			いす体操 (20) 横山			いす体操 (15) 持永			コアトレ&ストレッチ (20) 佐野			骨盤YOGA (15) 横山			骨盤YOGA (15) 横山					