



# 芦屋リゾート

2024年10月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:15~11:00 エアロビクス初級 ～健康体操ver～ 田中 かわり	10:30~11:00 チャレンジ700M 中根 千寿	10:30~11:00 ボディコン 竹腰 友美	10:30~11:00 はじめてスイム	10:30~11:15 BAILABAILA 中西 幸子	10:30~11:30 スイミング スクール(有料) 中根 千寿		10:20~11:20 ヨガ 後藤 崇子	11:00~12:00 スイミング スクール(有料) 中根 千寿	10:30~11:15 エアロビクス初級 山口 敦子	11:30~12:15 バトルミックス 山口 敦子	10:30~11:30 フラダンス 山本 寛子	
11:15~12:15 ダンス初級 荒垣 留美子	11:15~11:45 すいすい背泳ぎ 中根 千寿	11:15~12:00 ピラティス Dorina	11:15~11:45 かんたんバラエティー 中根 千寿	11:30~12:30 ピラティス 中西 幸子			11:45~12:15 ステップ初級 荒垣 留美子	12:15~12:45 アクアビクス 竹腰 友美	11:30~12:15 バトルミックス 山口 敦子	11:30~12:15 アクアビクス 愛場 和香子	11:45~12:15 ボディコン 新西 治哉	
12:30~13:00 ボディコン 佐々木 空走		12:15~13:15 ヨガ Dorina	12:30~13:15 アクアビクス 山口 敦子	12:45~13:15 B-RAMP 中西 幸子	12:30~13:30 スイミング スクール(有料) 中根 千寿		12:30~13:15 エアロビクス中級 荒垣 留美子		12:30~13:00 筋コンディショニング 山口 敦子		12:30~13:30 ヨガ 中西 幸子	
13:15~13:45 B-RAMP 佐々木 空走	13:30~14:00 すいすいバタフライ 山口 明子	13:30~14:15 バトルミックス 山口 敦子		13:30~14:30 ヨガ ターニャ	13:45~14:15 すいすいクロール		13:30~14:00 B-RAMP 竹腰 友美		13:15~14:15 ヨガ ターニャ	13:30~14:00 すいすい背泳ぎ 山口 明子	13:45~14:15 B-RAMP 中西 幸子	
14:00~15:00 ヨガ 愛場 和香子	14:15~15:15 スイミング スクール(有料) 山口 明子	14:30~15:15 Enjoy★RAMP 竹腰 友美	14:00~14:30 すいすいクロール	14:45~15:45 フラダンス 奥村 延子	14:30~15:00 すいすい平泳ぎ 中根 千寿		14:15~15:15 ヨガ mina	14:30~15:30 スイミング スクール(有料) 山口 明子	14:30~15:30 ZUMBA 西部 実香	14:15~14:45 チャレンジ700M 山口 明子	14:30~15:00 エアロビクス初級 新西 治哉	
15:15~16:00 ダンス初級 ～アフリカダンス～ 愛場 和香子	15:30~16:30 スイミング スクール(有料) 山口 明子							15:45~16:45 スイミング スクール(有料) 山口 明子			15:15~15:45 ストレッチポール 新西 治哉	
19:30~20:30 ピラティス 中西 幸子		19:30~20:00 ステップ初級 荒垣 留美子		19:30~20:30 ヨガ mina	20:00~20:30 すいすいクロール		19:30~20:30 ヨガ mina	20:00~20:30 すいすいバラエティー 山口 明子	19:30~20:30 ヨガ 中西 幸子			
20:45~21:45 BAILABAILA 中西 幸子		20:15~21:00 エアロビクス中級 荒垣 留美子		20:45~21:45 ピラティス Dorina	20:45~21:15 すいすいバラエティー 新西 治哉		20:45~21:45 ZUMBA 西部 実香	20:45~21:15 チャレンジ500M 山口 明子	20:45~21:45 ピラティス 中西 幸子			
					10月: バタフライ 11月: 背泳ぎ 12月: 平泳ぎ							

## 休館日

Sports Club  
AXTOS



- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- 都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。
- レッスン開始30分前より参加者バンドを配布いたします。
- レッスン開始10分前よりご入場いただけます。

👤 女性限定のレッスンとなっております。 🚫 トレーニングシューズは不要です。