



# 芦屋リゾート

2025年1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<br>エアロビクス初級<br>~健康体操ver~<br>ターニャ | 10:30~11:00<br>チャレンジ700M<br>中根 千寿         | 10:30~11:00<br>ポディコン<br>竹腰 友美      | 10:30~11:00<br>はじめてスイム             | 10:30~11:15<br>BAILABAILA<br>中西 幸子           | 10:30~11:30<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>中根 千寿 |     | 10:20~11:20<br>ヨガ<br>後藤 崇子        | 11:00~12:00<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>中根 千寿 | 10:30~11:15<br>エアロビクス初級<br>山口 敦子   |                                   | 10:30~11:30<br>フラダンス<br>山本 寛子    |     |
| 11:15~12:15<br>ダンス初級<br>荒垣 留美子               | 11:15~11:45<br>すいすい平泳ぎ<br>中根 千寿           | 11:15~12:00<br>ピラティス<br>Dorina     | 11:15~11:45<br>かんたんバラエティー<br>中根 千寿 | 11:30~12:30<br>ピラティス<br>中西 幸子                |   |     | 11:35~12:05<br>ステップ初級<br>荒垣 留美子   |   | 11:30~12:15<br>バトルミックス<br>山口 敦子    | 11:30~12:15<br>アクアビクス<br>愛場 和香子   | 11:45~12:15<br>ポディコン<br>新西 治哉    |     |
| 12:30~13:00<br>ポディコン<br>佐々木 空走               |   | 12:15~13:15<br>ヨガ<br>Dorina        | 12:30~13:15<br>アクアビクス<br>山口 敦子     | 12:45~13:15<br>B-RAMP<br>中西 幸子               | 12:30~13:30<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>中根 千寿 |     | 12:20~13:05<br>エアロビクス中級<br>荒垣 留美子 | 12:20~12:50<br>アクアビクス<br>竹腰 友美            | 12:30~13:00<br>筋コンディショニング<br>山口 敦子 |                                   | 12:30~13:30<br>ヨガ<br>中西 幸子       |     |
| 13:15~13:45<br>B-RAMP<br>佐々木 空走              | 13:30~14:00<br>すいすい背泳ぎ<br>山口 明子           | 13:30~14:15<br>バトルミックス<br>山口 敦子    |                                    | 13:30~14:30<br>エアロビクス初級<br>~健康体操ver~<br>ターニャ | 13:45~14:15<br>すいすいクロール                   |     | 13:30~14:00<br>B-RAMP<br>竹腰 友美    |   | 13:15~14:15<br>ヨガ<br>ターニャ          | 13:30~14:00<br>すいすい平泳ぎ<br>山口 明子   | 13:45~14:15<br>B-RAMP<br>中西 幸子   |     |
| 14:00~15:00<br>ヨガ<br>愛場 和香子                  | 14:15~15:15<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>山口 明子 | 14:30~15:15<br>Enjoy★RAMP<br>竹腰 友美 | 14:00~14:30<br>すいすいクロール            | 14:45~15:45<br>フラダンス<br>奥村 延子                | 14:30~15:00<br>すいすいバタフライ<br>中根 千寿         |     | 14:15~15:15<br>ヨガ<br>mina         | 14:30~15:30<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>山口 明子 | 14:30~15:30<br>ZUMBA<br>西部 実香      | 14:15~14:45<br>チャレンジ700M<br>山口 明子 | 14:30~15:00<br>エアロビクス初級<br>新西 治哉 |     |
| 15:15~16:00<br>ダンス初級<br>~アフリカダンス~<br>愛場 和香子  | 15:30~16:30<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>山口 明子 |                                    |                                    |  |   |     |                                   | 15:45~16:45<br>スイミング<br>スクール(有料)<br>山口 明子 |                                    |                                   | 15:15~15:45<br>ストレッチポール<br>新西 治哉 |     |
| 19:30~20:30<br>ピラティス<br>中西 幸子                |   | 19:30~20:00<br>ステップ初級<br>荒垣 留美子    |                                    | 19:30~20:30<br>ヨガ<br>mina                    | 20:00~20:30<br>すいすいクロール                   |     | 19:30~20:30<br>ヨガ<br>mina         | 20:00~20:30<br>すいすいバラエティー<br>山口 明子        | 19:30~20:30<br>ヨガ<br>中西 幸子         |                                   |                                  |     |
| 20:45~21:45<br>BAILABAILA<br>中西 幸子           |   | 20:15~21:00<br>エアロビクス中級<br>荒垣 留美子  |                                    | 20:45~21:45<br>ピラティス<br>Dorina               | 20:45~21:15<br>すいすいバラエティー<br>新西 治哉        |     | 20:45~21:45<br>ZUMBA<br>西部 実香     | 20:45~21:15<br>チャレンジ500M<br>山口 明子         | 20:45~21:45<br>ピラティス<br>中西 幸子      |                                   |                                  |     |

## 休館日

1月：平泳ぎ  
2月：バタフライ  
3月：背泳ぎ

1月：バタフライ  
2月：背泳ぎ  
3月：平泳ぎ

### 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。