



芦屋リゾート

2025年7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 エアロピクス初級 ~健康体操ver~ ターニャ	10:30~11:00 チャレンジ700M 中根 千寿	10:30~11:00 SHAPE×BOX 竹腰 友美	10:30~11:00 はじめてスイム 中根 千寿	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 エアロピクス初級 山口 敦子	11:30~12:15 BATTLE×BOX 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			11:35~12:05 ステップ初級 荒垣 留美子		11:30~12:15 筋コンディショニング 山口 敦子	12:30~13:00 ヨガ ターニャ	11:45~12:15 SHAPE×BOX 新西 治哉	
12:30~13:00 SHAPE×BOX 佐々木 空走		12:15~13:15 ヨガ Dorina	12:30~13:15 アクアピクス 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		12:20~13:05 エアロピクス中級 荒垣 留美子	12:20~12:50 アクアピクス 竹腰 友美	12:30~13:00 筋コンディショニング 山口 敦子	13:15~14:15 ヨガ ターニャ	12:30~13:30 スイミング イベント(有料) 愛場 和香子	12:30~13:30 ヨガ 中西 幸子
13:15~13:45 B-RAMP 佐々木 空走	13:15~13:45 すいすいバタフライ 中根 千寿	13:30~14:15 BATTLE×BOX 山口 敦子		13:30~14:30 健康体操 ターニャ	13:45~14:15 すいすいクロール 中根 千寿		13:30~14:00 B-RAMP 佐々木 空走		13:15~14:15 ヨガ ターニャ	14:30~15:30 ZUMBA 西部 実香	13:45~14:15 B-RAMP 中西 幸子	13:45~14:15 B-RAMP 中西 幸子
14:00~15:00 ヨガ 愛場 和香子	14:00~15:00 スイミング スクール(有料) 中根 千寿	14:30~15:00 Enjoy★RAMP 竹腰 友美	14:00~14:30 すいすい背泳ぎ 中根 千寿	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 ZUMBA 西部 実香		14:30~15:00 AERO×BOX I 新西 治哉	14:30~15:00 AERO×BOX I 新西 治哉
15:15~16:00 ダンス初級 ~アフリカンダンス~ 愛場 和香子		15:15~15:45 AERO×BOX I 加藤 舜策									15:15~15:45 ADJUST×BOX 新西 治哉	15:15~15:45 ADJUST×BOX 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 週替わりバラエティー 新西 治哉		19:30~20:30 ヨガ mina	20:00~20:30 すいすいクロール 加藤 舜策	19:30~20:30 ヨガ 中西 幸子			
20:45~21:45 BAILABAILA 中西 幸子		20:15~21:00 エアロピクス中級 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		20:50~21:50 ZUMBA 西部 実香	20:45~21:15 チャレンジ500M 加藤 舜策	20:45~21:45 ピラティス 中西 幸子			
					7月: バタフライ 8月: 背泳ぎ 9月: 平泳ぎ							

1週目: クロール
2週目: 背泳ぎ
3週目: 平泳ぎ
4週目: バタフライ

7月: バタフライ
8月: 背泳ぎ
9月: 平泳ぎ

Sports Club
AXTOS



休館日

1週目: クロール
2週目: 背泳ぎ
3週目: 平泳ぎ
4週目: バタフライ

7月: バタフライ
8月: 背泳ぎ
9月: 平泳ぎ

- 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。

Sports Club
AXTOS

