

2021.2.8~2.14 特別スケジュール

アリススポーツクラブ レッスンスケジュール

整理券配布開始時間	月			火			水			木			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30 OPEN																		
10:00	9:30配布 10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 ボディコンパット30 バーチャル	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00~10:45 バレレオン 石川 久美子	9:45~10:15 ボディバランス30 バーチャル 10:35~10:50 シーエクサワークス	10:00~10:45 初級 中級 上級 安藤 長嶋 牧島	9:30配布 10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	9:50~10:20 ボディコンパット30 バーチャル 10:40~10:55 シーエクサワークス	10:00~10:45 腰痛改善 石倉・田中	9:30配布 10:00~10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:50~10:20 シバム30 バーチャル	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00~10:45 ZUMBA 橋本 朋子	10:00~10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30配布 9:55~10:40 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:15~11:15 子供水泳教室 2 5 4	
10:30																		
11:00	10:30配布 11:05~12:05 フラダンス 小林 真弓	10:25配布 11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:45 腰痛改善 安藤・田中	10:30配布 11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35配布 11:10~11:40 ポールストレッチ 堀部 紗矢 12:00~12:15	11:00~11:45 ベビー スイミング	10:30配布 11:05~11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	10:40配布 11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:00~11:45 初級 中級 上級 安藤 石倉 洋介	10:30配布 11:05~11:50 健美操 川島 友江	10:40~11:10 ボディコンパット30 バーチャル	11:10~11:55 アкваピクス 高島 嘉剛	10:30配布 11:10配布 11:45~12:30 アンチエイジング 川勝 かわり	11:05~11:35 ボディバランス30 バーチャル	11:00~12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	10:50~11:35 ボディバランス45 柿沼 伸也	10:25配布 11:00~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	10:15~11:15 子供水泳教室 2 5 4
11:30																		
12:00	11:55配布 12:30~13:15 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:05配布 12:40~13:25 コンディショニング 松本 隆雄	12:00~12:45 初級 中級 上級 安藤 長嶋 洋介	11:35配布 12:10~12:55 バレエ 松井 百結	12:00~12:45 シーエクサワークス バーチャル 12:35~13:05 ボディバランス30	12:00~12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	11:40配布 12:15~13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20~12:50 シバム30 バーチャル 12:35配布	12:10~12:55 フラダンス 小林 真弓	11:35配布 12:10~12:55 フラダンス 小林 真弓	12:30~12:45 シーエクサワークス バーチャル	12:10~12:40 膝痛改善 牧島・田中	12:15配布 12:50~13:35 筋トレ メソッド 川勝 かわり	12:05~12:35 ボディコンパット30 バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	11:55~12:40 ボディジャム45 柿沼 伸也	11:40配布 12:15~12:45 ストレッチ 堀部 紗矢	13:00~13:30 水中ウォーキング 佐久間 修
12:30																		
13:00	13:05配布 13:40~14:40 ボディバランス60 山田 さとみ	13:55~14:25 シバム30 バーチャル	13:00~13:45 アкваピクス 鎌田 裕美	12:40配布 13:15~14:00 太極拳 金 燦	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美		12:50配布 13:10~13:55 BAILA BAILA POSA 山田 さとみ	13:10~13:55 シバム30 バーチャル 14:15~14:30 スクーリング 洋介	13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	12:40配布 13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	13:05~13:35 シバム30 バーチャル	13:40配布 14:15~15:00 バレエ 橋 由紀	12:50~13:35 筋トレ メソッド 川勝 かわり	12:55~13:25 シバム30 バーチャル 13:10配布	14:00~14:50 アンチエイジング 川勝 かわり	14:00~15:00 子供水泳教室B-1 幼児・学童 (4才~10才)	12:25配布 13:00~13:45 ボディコンパット45 堀部 紗矢	14:00~14:15 シエクサワークス バーチャル
13:30																		
14:00	14:40配布 15:15~16:45 ボディコンパット30 品田 耕平	14:50~15:05 シーエクサワークス バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:05~15:35 ボディコンパット30 バーチャル 15:55~16:10 シーエクサワークス バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	14:10配布 14:45~15:30 バレエ 佐藤 友香	14:50~15:35 ボディパンプ45 バーチャル	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:30~16:00 ボディコンパット30 バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	15:40~16:10 シーエクサワークス30 バーチャル 15:55配布	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	14:35~15:05 シバム30 バーチャル	14:05~14:50 ウィンヤーサ ヨガ 神崎 卓子	14:35~15:05 シバム30 バーチャル
14:30																		
15:00	17:45~18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	18:50~19:20 シーエクサワークス30 バーチャル	16:00~17:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:30~17:00 ボディバランス30 バーチャル 17:20~17:50 シバム30 バーチャル 18:10~18:25 シーエクサワークス バーチャル	16:00~17:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 ジュニア 空手 (3才~12才)	16:45~17:00 シーエクサワークス バーチャル	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)	16:20~17:20 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (幼児~小学生)	16:00~17:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)	16:30~17:15 ヨガ 濱川 量子	16:00~17:00 子供水泳教室B-2 幼児・学童 (4才~10才)	15:10~16:10 ヒーリング& フローヨガ 神崎 卓子	15:35~16:05 ボディバランス30 バーチャル	15:10~16:10 シバム30 バーチャル
15:30																		
16:00	18:30配布 18:55~19:20 シーエクサワークス30 バーチャル	18:50~19:20 ボディコンパット30 バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:50配布 18:25~19:10 シーエクサワークス バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 キッズ ダンス (1年生~3年生)	17:20~17:50 ボディコンパット30 バーチャル	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:25~18:25 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:50~18:20 シバム30 バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上	17:15~17:45 ボディコンパット30 バーチャル	16:25~16:55 ボディパンプ30 バーチャル	16:25~16:55 ボディパンプ30 バーチャル
16:30																		
17:00	18:30配布 18:55~19:20 シーエクサワークス30 バーチャル	18:50~19:20 ボディコンパット30 バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上	18:25~19:10 シーエクサワークス バーチャル	18:10~18:25 シーエクサワークス バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上	18:00~19:00 キッズ ダンス (4年生~中学生)	18:10~18:40 ボディバランス30 バーチャル	18:00~19:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:45配布 18:20~18:50 ボディコンパット30 バーチャル	18:55~19:25 ボディパンプ30 バーチャル	18:00~19:00 学童上級 10級以上	17:50~18:20 シバム30 バーチャル	18:40~19:10 ボディバランス30 バーチャル	18:00~19:00 学童上級 10級以上	18:00配布 18:35~19:05 ボディコンパット30 バーチャル	17:15~17:45 ボディコンパット30 バーチャル	17:15~17:45 ボディコンパット30 バーチャル
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

緊急事態宣言発令に伴い、平日と土曜日の閉館時間が20:00までとなります。

それに伴い、上記期間中のプログラムが変更となります。

ご理解ご了承の程、宜しくお願ひいたします。

※19時以降のレッスンに関して一部変更点がありますが、こちらは2/14までの特別スケジュールです。それ以降は1月~3月タイムスケジュールになりますのでご了承を宜しくお願ひいたします。

スタジオ整理券を配布いたします

- ①2階マシンジムにて配布
- ②レッスン開始の35分前より配布
- ※10時以前のレッスンは9時半より配布
- ③バーチャルクラスは対象外
- ④ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑤整理券はスタジオにて回収
- ⑥WEB予約に関するお問い合わせはスタッフまで問い合わせ下さい

※感染状況又はFIAガイドラインに変更があった場合にはスケジュール等変更の可能性のある事をご了承ください。

定員 スタジオA20名 スタジオB13名

印は初心者でも安心に参加できるクラスです