



ゴールデンウィーク ★ タイムスケジュール

4/29(火) 昭和の日					5/3(土) 憲法記念日					5/5(月) こどもの日					5/6(火) 振替休日				
9:30	スタジオA	スタジオB	プール	コース	スタジオA	スタジオB	プール	コース	スタジオA	スタジオB	プール	コース	スタジオA	スタジオB	プール	コース			
				0		9:45~10:00 からだ目覚めストレッチ		0		9:45~9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)		0							
10:00	10:00~10:45 バレトン	10:00~10:45 コンディショニング	10:00~10:45 上級	2 5 4 コース	10:00~10:30 ボディパンプ30 倉島 大成	10:15~11:05 ベリーダンス初級			10:00~10:45 ヨガ	10:15~10:35 ウエストシェイプ 倉島 大成		7 コース	10:00~10:45 バレトン	10:00~10:45 コンディショニング	10:00~10:45 上級				
10:30	石川 久美子	ストレッチ 松本 隆雄	牧島 久子			10:45~11:30 コンディショニング ストレッチ 松本隆雄			増田 希望				石川 久美子	ストレッチ 松本 隆雄	牧島 久子				
11:00	11:00~11:45 エアロピクス初級	11:00~11:45 筋トレ& コンディショニング		7 コース		11:20~11:45 HIIT			11:05~11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00~11:45 ヨガ	11:00~11:30 水中運動 田中 伸幸			11:00~11:45 エアロピクス初級	11:00~11:45 筋トレ& コンディショニング	11:00~11:45 ベビースイミング			
11:30	立野 麻衣子	松本 隆雄							増田 希望				立野 麻衣子	松本 隆雄					
12:00	12:00~12:45 バレエ	12:00~12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00~12:45 フィニッシュ初級	2 5 4 コース	11:45~12:30 ストレッチボール (歪み改善エクササイズ) 松本 隆雄	12:00~12:30 バーニングファイター 西 シェフィー(VR)			11:50~12:35 ボディバランス45 本多 麻衣子	12:00~12:30 ボールストレッチ 松本 隆雄	11:45~12:15 初級 服部 隆宏		12:00~12:45 バレエ	12:00~12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00~12:45 フィニッシュ初級				
12:30	佐藤 友香		牧島 久子			12:45~13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬					12:30~13:15 中級 服部 隆宏		佐藤 友香		牧島 久子				
13:00	13:00~13:45 ボディコンバット45	13:00~13:40 ボールエクササイズ 上肢→下肢	13:00~13:45 アクアピクス			13:30~14:00 健康体操 飯塚 翔馬			12:50~13:35 マルチダンス 山田 さとみ	12:45~13:30 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	13:30~14:15 スカーリング&フィン上級 笠原 武範		13:00~13:30 コンディショニングストレッチ 久安 貴子	13:00~13:30 ボディアタック30 海野 亮	13:00~13:45 アクアピクス				
13:30	佐藤 旭	田中 咲百合(VR)	石田 佳奈美												石田 佳奈美				
14:00									13:50~14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ				13:45~14:30 マルチダンス 久安 貴子						
14:30		14:15~14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)			14:30~15:15 ヨガ	14:20~15:00 ボールエクササイズ 上肢→下肢				14:35~15:10 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)				14:15~14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)					
15:00		15:00~15:30 やさしいストレッチ 肥後橋(VR)			新井 衣織	15:15~15:50 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)								15:00~15:30 やさしいストレッチ 肥後橋 (VR)	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー→幼児	1 5 2			
15:30	15:15~15:45 LesMILLS PILATES 海野 亮			7 コース	15:30~16:15 ボディパンプ45 鈴木 務・倉島 大成	16:05~16:55 ピラティス 坪井 和佳子(VR)			15:30~16:15 ボディパンプ45 倉島 大成・海野 亮	15:25~16:15 ピラティス 坪井 和佳子(VR)			15:15~16:15 ボディパンプ60 鈴木 務・海野 亮	15:45~16:15 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	16:00~17:00 子供水泳教室 幼児・学童				
16:00		15:45~16:15 美尻エクササイズ 甲斐 未奈(VR)																	
16:30	16:15~17:00 ボディパンプ45 鈴木 務	16:30~17:30 アクティブピラティス			16:30~17:15 ボディアタック45 倉島 大成・飯塚 翔馬	17:10~17:50 脂肪燃焼 ボクシングエクササイズ 林 晃史(VR)			16:30~17:15 ボディコンバット45 佐藤 旭・海野 亮	16:30~17:00 やさしいストレッチ 肥後橋 (VR)			16:35~17:35 ボディコンバット60 鈴木 務・海野 亮	16:30~17:30 アクティブピラティス 辻本 あゆみ(VR)	17:00~18:00 子供水泳教室 幼児・学童				
17:00						17:30~18:15 ボディバランス45 洞口 東奈美				17:20~18:00 ボールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)									
17:30	17:15~18:00 ボディコンバット45 鈴木 務	辻本 あゆみ(VR)				18:05~18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)			17:30~18:15 ボディアタック45 倉島 大成・海野 亮				17:55~18:25 LesMILLS PILATES 海野 亮		18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級	0			
18:00																			
18:30				0															
19:00	19:00 CLOSE				19:00 CLOSE				0	19:00 CLOSE				19:00 CLOSE					

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディパンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。

ご予約には店舗備え付けの予約用ipadもご利用いただけます。

ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様に

ご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。

ALICE
SPORTS CLUB