2021.1.12～2.7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

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布 10:00～10：45 ヨガ 増田 希望	10:10～10:40 ポディコンバット30 バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング
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
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 安藤 / 中級 長嶋 / 上級 洋介
13:05配布 13:40～14:40 ポディバランス60 山田 さとみ	13:55～14:25 シバム30 バーチャル	13:00～13:45 アクアビクス 鎌田 裕美
14:40配布 15:15～15:45 ポディコンバット30 品田　耕平	14:50～15:05 シーエクスワークス 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）
17:45～18:45 INTERNATIONAL DANCE SCHOOL（小～中学生）	15:30～16:30 クラシックバレエ（3才～未就学児）	16:00～17:00 子供水泳教室B 幼児・学童（4才～10才）
	16:30～17:30 クラシックバレエ（1年生～3年生）	17:00～18:00 子供水泳教室C 幼児・学童（5才～12才）
	17:30～18:30 クラシックバレエ（4年生～中学生）	18:00～19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上
	18:50～19:20 シーエクスワークス30 バーチャル	

2～4 / 1～2 / 7 フリーコース

火

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布 10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	9:45～10:15 ポディバランス30 バーチャル 10:35～10:50 シーエクスワークス	10:00～10:45 初級 安藤 / 中級 長嶋 / 上級 牧島
10:30配布 11:05～11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	バーチャル 10:35配布 11:10～11:40 ポールストレッチ 堀部 紗矢	11:00～11:45 ベビースイミング
11:35配布 12:10～12:55 バレエ 松井 百結	12:00～12:15 シーエクスワークス バーチャル	12:00～12:45 水中ウォーキング 牧島 久子
12:40配布 13:15～14:00 太極拳 金 燦	12:35～13:05 ポディバランス30 バーチャル	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美
	13:25～13:55 シバム30 バーチャル	
	14:15～14:45 ポディパンプ30 バーチャル	
15:00～15:50 体操教室（4才～6才）	15:05～15:35 ポディコンバット30 バーチャル 15:55～16:10 シーエクスワークス 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）
16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）	16:30～17:00 ポディバランス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）
17:00～18:00 体操教室（3年生～6年生）	17:20～17:50 シバム30 バーチャル 18:10～18:25 シーエクスワークス バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室C 幼児・学童（5才～12才）
17:50配布 18:25～19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:50～19:20 ポディコンバット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

2～4 / 1～2 / 7 フリーコース

水

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布 10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	9:50～10:20 ポディコンバット30 バーチャル 10:40～10:55 シーエクスワークス	10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中
10:30配布 11:05～11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	バーチャル 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 安藤 / 中級 石倉 / 上級 洋介
11:40配布 12:15～13:00 ポディジャム45 山田 さとみ	12:20～12:50 シバム30 バーチャル	予約パーソナル ①12:00～12:30 ②12:30～13:00
12:50配布 13:25～14:25 パワーヨガ 山田 さとみ	12:35配布 13:10～13:55 BAILA BAILA POSA	14:00～14:30 スカーリング 洋介
14:10配布 14:45～15:30 バレエ 佐藤　友香	14:15～14:30 シーエクスワークス バーチャル 14:50～15:35 ポディパンプ45 バーチャル	
16:00～17:00 ジュニア空手（3才～12才）	15:55配布 16:25～17:00 シバム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）
17:00～18:00 キッズダンス（1年生～3年生）	16:45～17:00 シーエクスワークス バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室B 幼児・学童（4才～10才）
18:00～19:00 キッズダンス（4年生～中学生）	17:20～17:50 ポディコンバット30 バーチャル 18:10～18:40 ポディバランス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）

2～4 / 1～2 / 4～7 フリーコース

木

スタジオA	スタジオB	プール
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
10:30配布 11:05～11:50 健美操 川島 友江	10:40～11:10 ポディコンバット30 バーチャル	11:10～11:55 アクアビクス 高畠 嘉剛
11:35配布 12:10～12:55 フラダンス 小林 真弓	11:35～12:05 ポディバランス30 バーチャル 12:30～12:45 シーエクスワークス バーチャル	12:10～12:40 膝痛改善 牧島・田中
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	12:50～13:35 初級 石倉 / 中級 安藤 / 上級 牧島
	13:40配布 14:15～15:00 バレエ 橋 由紀	
15:00～15:50 体操教室（4才～6才）	15:30～16:00 ポディコンバット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）
16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）	16:20～17:20 INTERNATIONAL 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）
17:00～18:00 体操教室（3年生～6年生）	17:25～18:25 INTERNATIONAL 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）
17:45配布 18:20～18:50 ポディコンバット30 堀部　紗矢	18:55～19:25 ポディパンプ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

2～4 / 1～2 フリーコース

金曜 休館日

土

スタジオA	スタジオB	プール
9:50配布 10:25～11:10 ZUMBA 橋本 朋子	9:30配布 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
11:10配布 11:45～12:30 アンチエイジング 川勝 かおり	11:05～11:35 ポディバランス30 バーチャル	11:00～12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児（3才～6才）
12:15配布 12:50～13:35 筋トレメソッド 川勝 かおり	12:05～12:35 ポディコンバット30 バーチャル	
	12:55～13:25 シバム30 バーチャル 13:10配布 13:45～14:30 アンチエイジング 川勝 かおり	13:00～14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児（3才～6才）
14:00～14:50 体操教室（4才～6才）	14:50～15:20 ポディバランス30 バーチャル	14:00～15:00 子供水泳教室B-1 幼児・学童（4才～10才）
15:00～16:00 体操教室（1年生～3年生）	15:40～16:10 シーエクスワークス30 バーチャル 15:55配布 16:30～17:15 ヨガ 濱川 量子	15:00～16:00 子供水泳教室C 幼児・学童（5才～12才）
16:00～17:00 体操教室（3年生～6年生）		16:00～17:00 子供水泳教室B-2 幼児・学童（4才～10才）
16:55配布 17:30～18:15 ポディパンプ45 品田　耕平	17:50～18:20 シバム30 バーチャル	
18:00配布 18:35～19:05 ポディコンバット30 堀部 紗矢	18:40～19:10 ポディバランス30 バーチャル	

2～4 / 1 / 4～7 フリーコース

日

スタジオA	スタジオB	プール
	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 キンダー（3才～4才）
10:15配布 10:50～11:35 ポディバランス45 柿沼　伸也	10:25配布 11:00～11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	
11:20配布 11:55～12:40 ポディジャム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
12:25配布 13:00～13:45 ポディコンバット45 堀部 紗矢		印は初心者でも安心に参加できるクラスです
13:30配布 14:05～14:50 ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子	14:00～14:15 シーエクスワークス バーチャル 14:35～15:05 シバム30 バーチャル	
14:35配布 15:10～16:10 ヒーリング&フローヨガ 神崎 卓子	15:35～16:05 ポディバランス30 バーチャル	
	16:25～16:55 ポディパンプ30 バーチャル	
	17:15～17:45 ポディコンバット30 バーチャル	

2～4 / 4～7 フリーコース

19:00 CLOSE

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、宜しくお願いいたします。

※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2/7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いいたします。

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が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