

9月特別スケジュール

アリススポーツクラブ レッスンスケジュール

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	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望		10:00~10:45 ベビー スイミング	10:15~10:45 バレトン 石川 久美子		10:00~10:30 初・中・上級 堀部 佐久間 牧島	10:00~10:30 健身操 谷治 リカ		10:00~10:30 腰痛改善 石倉・田中	10:00~10:30 初級エアロ 本西 佳苗		10:00~10:45 ベビー スイミング		10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~10:45 初・中級エアロ 本西 佳苗		10:15~11:15 子供水泳教室 山田 悦世	
10:30																		
11:00	11:10~11:55 フラダンス 小林 真弓	10:55~11:25 パワーヨガ 長谷 美里	11:00~11:30 腰痛改善 安藤・田中	11:15~11:45 バレエ 松井 百結	11:00~11:30 ポールストレッチ 堀部 紗矢	11:00~11:45 ベビー スイミング	11:15~11:45 初級ステップ 佐々木 恵子	11:00~11:45 予約 パーソナル ①12:00~12:30 ②12:30~13:00	10:45~11:15 初・中・上級 佐久間 石倉 洋介	11:00~11:45 健美操 川島 友江		10:45~11:15 ZUMBA 橋本 朋子	11:00~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:05~11:35 ピラティス 本西 佳苗	10:25~10:55 骨盤エクササイズ 山田 悦世	11:15~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:05~11:35 キンダー (3才~4才)	
11:30																		
12:00																		
12:30	12:30~13:15 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:15~12:45 コンディショニング 松本 隆雄	11:45~12:15 初・中・上級 佐久間 安藤 洋介	12:15~12:45 太極拳 金 燦	12:15~12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	12:00~12:30 水 中ウォーキング 石田 佳奈美	12:15~13:00 ポティジャム45 山田 さとみ	12:00~12:30 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	12:05~12:35 フラダンス 小林 真弓	12:05~12:35 フラダンス 小林 真弓		12:10~12:40 膝痛改善 安藤・田中	12:10~12:40 膝痛改善 安藤・田中	12:15~12:45 ジャズダンス 本西 佳苗	12:15~12:45 ストレッチ 堀部 紗矢	12:00~12:30 ジャズダンス 本西 佳苗	12:15~12:45 ストレッチ 堀部 紗矢	
13:00																		
13:30	13:35~14:20 ポティバランス45 山田 さとみ																	
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	17:45~18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	クラシック バレエ (3才~未就学児)	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:30~16:30 ジュニア 空手 (3才~12才)	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A
18:30																		
19:00																		
19:30	19:30~20:00 セルフケア& ウェープリング 漆崎 崇	19:45~20:15 ZUMBA 橋本 朋子	19:30~20:00 週替わり 4泳法 石倉 直人	18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	19:30~20:00 ポティパンプ45 梅田 広志 (定員15名)	19:30~20:00 水中ウォーキング 石倉 直人	19:15~20:00 ピラティス 本西 佳苗	19:30~20:00 水中ウォーキング 堀部 紗矢	19:30~20:00 ポティパンプ30 堀部 紗矢	17:25~18:25 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	17:25~18:25 幼児・学童 (5才~12才)	17:30~18:00 ポティパンプ30 梅田 広志 (定員15名)	17:30~18:00 ポティパンプ30 堀部 紗矢	16:45~17:15 ヨガ 濱川 量子	16:45~17:15 ヨガ 濱川 量子	17:30~18:00 ポティパンプ30 梅田 広志 (定員15名)	17:30~18:00 ポティパンプ30 堀部 紗矢	17:30~18:00 ポティパンプ30 堀部 紗矢
20:00																		
20:30	20:30~21:00 初級エアロ 有坂 さおり																	
21:00																		
21:30																		
22:00	22:00 CLOSE			22:00 CLOSE			22:00 CLOSE					22:00 CLOSE						22:00 CLOSE

スタジオ整理券を配布致します

- 各レッスン開始時間50分前から配布します。
- 2階マシンジムにて、スタッフからお受け取りください。
- ご自身の分のみとさせていただきます。
- レッスン開始時間10分前より入場を予定しております。
- 整理券はスタジオにて回収となります。

定員
スタジオA 17名、スタジオB 10名

皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。