アリススポーツクラブ レッスンスケジュール Ж H プール プール プール プール プール プール スタジオA スタジオB スタジオA スタジオAスタジオB スタジオム スタジオB スタジオA スタジオAスタジオB 9:30 OPEN 10:00~10:45 10:00 10:00~10:45 10:00~10:30 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:30 10:00~10:30 10:00~10:45 腰痛改善 10:15~11:15 初級エアロ 初中級エアロ ヨガ 10:15~10:45 健身操 スイミング 10:30 スイミング スイミング 10:25~10:55 子供水泳教室 堀部 佐久間 牧息 バレトン 4 石倉・田中 本西 佳苗 10:30~11:00 本西 佳苗 増田 希望 谷治 リカ コンディショニング ストレッチ 骨盤エクササイス 石川 久美子 キンダ-0:45~11:1 10:55~11:25 11:00~11:30 初中上級級級級 11:00 — 山田 悦世 11:00~11:30 11:00~11:45 11:00~12:00 (3才~4才) 11:00~11:45 松本 隆雄 ZUMBA 11:05~11:35 :10~11:5 パワーヨガ 腰痛改善 11:15~11:45 子供水泳教室P ポールストレッチ 橋本 朋子 11:15~11:45 佐久剛 石倉 洋ノ 健美操 1:15~11:45 1:15~11:4 ピラティス アクアピクス フラダンス 長谷 美里 スイミング ₄安藤・田中 堀部 紗矢 初級ステップ 川島 友江 11:30~12:15 バレエ キンダー・幼児 All A BAIL 本西 佳苗 小林 真弓 松井 百結 佐々木 恵子 アンチ エイジング 紀田 美咲 (3才~6才) 12:00 -2:00~12:3 12:00~12:30 川勝 かおり 2:00~12:30 12:05~12:3 水中 ウォーキング 12:15~13:00 コンディショニング ストレッチ 12:15~12:45 佐久間 安藤 洋介 12:15~12:45 ジャズダン 12:15~12:45 膝痛改善 12:00~12:3 フラダンス 12:30 安藤・田中 牧島 久子 ポディジャム45 コンディショニング 太極拳 松本 隆雄 本西 佳苗 ストレッチ 2:30~13:1 12:30~13:0 小林 真弓 松本 隆雄 金燦 山田 さとみ 12:45~13:30 堀部 紗矢 13:00 -初 中 上級 級 級 13:00~13:30 筋トレ メソッド 13:00~14:00 13:00~13:30 山田 さとみ 13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美 水中ウォーキング 3:10~13:40 13:10~13:40 子供水泳教室A 川勝 かおり ポディコンパット4 13:15~13:45 佐久間 修 13:20~14:05 石倉 安藤 洋介 13:30 -ΔΙΙ Δ ΒΔΙΙ エアロ 初級エアロ 堀部 紗矢 3:35~14:20 パワーヨガ POSA 田澤 修平 立野 麻衣子 13:45~14:30 (3才~6才) 山田 さとみ ポディバランス4 14:00 -14:00~14:30 14:00~15:00 アンチ エイジング 14:00~14:3 14:00~14:50 山田 さとみ アクアピクス スカーリング 14:10~14:55 子供水泳教室R-||勝 かおり バレエ 鎗田 裕美 洋介 体操教室 ヴィンヤーサ ヨガ 14:30 橘 由紀 幼児・学童 印 (4才~6才) 神崎 卓子 は (4才~10才) 15:00 初 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~15:50 15:00~15:50 15:00~16:00 心 子供水泳教室 子供水泳教室/ 子供水泳教室/ **子供水泳教室** 子供水泳教室( 体操教室 15:15~16:00 体操教室 15:30 体操教室 者でも安心に ヒーリング& フローヨガ 幼児・学童 15:30~16:30 キンダー・幼児 キンダー・幼 15:30~16:30 キンダー・幼児 キンダー・幼児 (4オ~6オ) (4才~6才 (3才~6才) (5才~12才) 神崎 卓子 (3才~6才) (3才~6才) (3才~6才) (1年生~3年生 クラシック ジュニア 16:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 バレエ 16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 子供水泳教室E 子供水泳教室E 子供水泳教室E 子供水泳教室E 子供水泳教室B-2 (3才~未就学児) (3才~12才) 16:20~17:20 体操教室 体操教室 体操教室 16:30 幼児・学童 幼児・学童 幼児・学童 幼児・学童 16:30~17:30 幼児・学童 参 (3年生~6年生) 16:45~17:15 (1年生~3年生) (4才~10才) (4オ~10オ) (42~102) (4オ~10オ) (1年4~3年4) (4オ~10オ) クラシック 加 17:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 バレエ 17:00~18:00 ヨガ (幼児~小学生) できるクラスです 子供水泳教室( 子供水泳教室( 子供水泳教室( 子供水泳教室( (1年生~3年生) 濱川 量子 体操教室 17:30 体操教室 17:25~18:2 ダンス 17:30~18:30 幼児・学童 幼児・学童 幼児・学童 幼児・学童 17:30~18:00 INTER NATIONAL DANCE CHOOL 17:45~18:45 (5才~12才) (3年生~6年生) (5才~12才) (1年生~3年生) (5才~12才) (3年生~6年生) (5才~12才) ボディパンプ30 クラシック 18:00 18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:0 バレエ 18:00~19:00 梅田 広志 (高校生以上) 子供水泳教室D 子供水泳教室[ 子供水泳教室[ (定員15名) DANCE CHOO (4年生~中学生) 18:30 18:25~19:10 ダンス 学童上級 学童上級 学童上級 (小~中学生) 18:30~19:00 ヨガ 10級以上 10級以上 10級以上 (4年生~中学生) ポディコンパット3 18:30 CLOSE 19:00 -角田 やよひ ☑ 堀部 紗矢 19:15~20:00 19:20~20:0 19:30 スタジオ整理券を配布致します 19:30~20:0 19:30~20:00 19:30~20:00 ピラティス 19:30~20:00 19:30~20:15 フラダンス 週替わり 水中ウォーキング 水中ウォーキング セルフケア& ウェーブリング ボディパンプ45 本西 佳苗 9:45~20:1 4泳法 石倉 直人 堀部 紗矢 MARI 20:00 **分**石倉 直人 ①各レッスン開始時間50分前から配布します。 漆崎 崇 ZUMBA 梅田 広志 堀部 紗矢 22階マシンジムにて、スタッフからお受け取りください。 20:15~20:45 (定員15名) 橋本 朋子 20:15~20:4 ィンスイム ③ご自身の分のみとさせていただきます。 20:30 水中ウォーキング 上級スイム 週替わり4泳法 注介 20:30~21:00 マルチダン 20:30~21:15 ④レッスン開始時間 10 分前より入場を予定しております。 0:30~21:1 石倉 直人 笠原 武範 0:35~21:0 石倉 直人 ヴィンヤーサ ヨガ **⑤整理券はスタジオにて回収となります。** 初級エアロ バレエ 本西 佳苗 マルチダン 21:00 -有坂 さおり 神崎 卓子 佐藤 友香 YOMI 定員 21:30 -スタジオA 17 名、スタジオB10名 22:00 皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。 22:00 CLOSE 22:00 CLOSE 22:00 CLOSE 22:00 CLOSE