

11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

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	9:50~10:20	10:00~10:45	9:30配布	9:45~10:15	10:00~10:45	9:30配布	9:50~10:20	10:00~10:45	9:30配布	9:50~10:20	10:00~10:45	9:30配布	9:50~10:45	10:00~10:45	9:30配布	9:55~10:40	10:15~11:15
10:30	ヨガ 増田 希望	シバム30 バーチャル	ベビー スイミング	パレトン 石川 久美子	バーチャル 10:35~10:50 シーエクサワークス	初級 中級 上級 堀部 長崎 牧島	健身操 谷治 リカ	シバム30 バーチャル 10:35~10:50	腰痛改善 石倉・田中	初級エアロ 本西 佳苗	バーチャル 10:40~10:55	ベビー スイミング	9:55配布 ZUMBA 橋本 朋子	コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	ベビー スイミング	10:00~10:45 初級エアロ 本西 佳苗	骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:15~11:15 子供水泳教室
11:00	10:10配布	10:45~11:15	11:00~11:45	10:10配布	10:40配布	11:00~11:45	10:10配布	10:45配布	11:00~11:45	10:50~11:35	バーチャル	11:00~11:45	11:00~12:00	11:05~11:35	11:00~11:45	10:10配布	10:05配布	11:00~11:45
11:30	フラダンス 小林 真弓	ヨガ 増田 希望	腰痛改善 安藤・田中	初級エアロ 立野 麻衣子	11:10~11:40 ポールストレッチ 堀部 紗矢	ベビー スイミング	11:05~11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:15~12:00 予約 パーソナル ①12:00~12:30 ②12:30~13:00	11:00~11:45 健康美操 川島 友江	10:45配布 バーチャル 11:15~11:45	11:10~11:55 アクアビクス 高島 嘉剛	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 ポディバランス30	11:10~11:45 ピラティス 本西 佳苗	11:05~11:35 ピラティス 本西 佳苗	11:00~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:00~11:45 キンダー (3才~4才)
12:00	11:10配布	11:45配布	12:00~12:45	11:15配布	12:00配布	12:00~12:45	11:15配布	12:00配布	12:00~12:45	11:55~12:40	11:35配布	12:10~12:40	12:00~12:45	12:05~12:35	12:10~12:40	11:55~12:40	11:10配布	12:15~12:45
12:30	12:30~13:15 マルチダンス (初級)	12:40~13:25	13:00~13:45	12:10~12:55	12:35~13:05	12:00~12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	12:15~13:00 ポディジャム45 山田 さとみ	12:15~13:00 ポディジャム45 山田 さとみ	12:15~13:00 ポディジャム45 山田 さとみ	12:05~12:50 フラダンス 小林 真弓	12:05~12:50 パワーヨガ 長谷 美里	12:10~12:40 膝痛改善 安藤・田中	12:05~12:35 ポディコンバット30	12:05~12:35 ポディコンバット30	12:10~12:40 膝痛改善 安藤・田中	11:55~12:40 ジャズダンス 本西 佳苗	11:10配布 ストレッチ	12:15~12:45
13:00	12:40配布	13:35~14:35	13:00~13:45	12:20配布	13:00配布	13:00~13:45	12:25配布	13:10~13:55	13:20~14:20	13:00~13:45	13:10~13:40	13:00~13:45	12:45~13:30	12:55~13:25	13:00~13:45	12:05配布	13:00~13:45	13:00~13:30
13:30	13:35~14:35	13:55~14:25	13:00~13:45	13:15~14:00	13:25~13:55	13:00~13:45	13:20~14:20	13:10~13:55	13:20~14:20	13:00~13:45	13:10~13:40	13:00~13:45	12:45~13:30	12:55~13:25	13:00~13:45	12:05配布	13:00~13:45	13:00~13:30
14:00	14:00	14:30	14:00~14:50	13:15~14:00	13:25~13:55	13:00~13:45	13:20~14:20	13:10~13:55	13:20~14:20	13:00~13:45	13:10~13:40	13:00~13:45	12:45~13:30	12:55~13:25	13:00~13:45	12:05配布	13:00~13:45	13:00~13:30
14:30	14:30	14:30	14:00~14:50	13:15~14:00	13:25~13:55	13:00~13:45	13:20~14:20	13:10~13:55	13:20~14:20	13:00~13:45	13:10~13:40	13:00~13:45	12:45~13:30	12:55~13:25	13:00~13:45	12:05配布	13:00~13:45	13:00~13:30
15:00	15:00	15:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
15:30	15:30	16:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
16:00	16:00	16:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
16:30	16:30	17:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
17:00	17:00	17:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
17:30	17:30	18:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
18:00	18:00	18:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
18:30	18:30	19:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
19:00	19:00	19:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
19:30	19:30	20:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
20:00	20:00	20:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
20:30	20:30	21:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
21:00	21:00	21:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
21:30	21:30	22:00	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
22:00	22:00	22:30	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:05~15:35	15:00~16:00	15:00~15:50	15:25~15:55	15:00~16:00	15:00~16:00	15:25~15:55	15:00~16:00	15:10~16:10	15:35~16:05	15:35~16:05
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE

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前のクラスが始まって10分後に配布
- ③前のクラスとの間隔が40分以上あいている場合30分前より配布
- ④整理券配布の20分前からお並びいただけます
- ⑤バーチャルクラスは対象外
- ⑥ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑦整理券はスタジオにて回収

定員 スタジオA17名 スタジオB10名

印は初心者でも安心に参加できるクラスです