12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

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 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	10:25配布	
11:05～12:05 フラダンス 小林 真弓	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:45 腰痛改善 安藤・田中
		12:00～12:45 初級 安藤 / 中級 長嶋 / 上級 洋介
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	13:00～13:45 アクアビクス 鎗田 裕美
13:00配布		
13:35～14:35 ボディバランス60 山田 さとみ	13:55～14:25 ボディコンバット30 バーチャル	
	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
	15:30～16:30 クラシックバレエ（3才～未就学児）	キンダー・幼児（3才～6才）
	16:30～17:30 クラシックバレエ（1年生～3年生）	16:00～17:00 子供水泳教室B 幼児・学童（4才～10才）
	17:30～18:30 クラシックバレエ（4年生～中学生）	17:00～18:00 子供水泳教室C 幼児・学童（5才～12才）
17:45～18:45 INTERNATIONAL DANCE CHOOL（小～中学生）		18:00～19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上
	19:05～19:20 シーエクスワークス バーチャル	
18:55配布		
19:30～20:15 セルフケア&ウェーブリング 漆崎 崇	19:05配布 19:40～20:25 ZUMBA 橋本 朋子	19:30～20:00 週替わり4泳法 石倉 直人
		20:15～20:45 水中ウォーキング 石倉 直人
20:00配布		
20:35～21:20 初級エアロ 有坂 さおり	20:55～21:25 ボディバランス30 バーチャル	

22:30 CLOSE

火

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布	9:45～10:15 ボディコンバット30 バーチャル	10:00～10:45 初級 安藤 / 中級 長嶋 / 上級 牧島
10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	10:35～10:50 シーエクスワークス バーチャル	
10:30配布	10:35配布	
11:05～11:50 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	11:00～11:45 ベビースイミング
11:35配布	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
12:10～12:55 バレエ 松井 百結	12:35～13:05 ボディバランス30 バーチャル	
12:40配布		
13:15～14:00 太極拳 金 燦	13:25～13:55 シバム30 バーチャル	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美
	14:15～14:45 ボディパンプ30 バーチャル	
	15:05～15:35 ボディコンバット30 バーチャル 15:55～16:10	15:00～16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児（3才～6才）
15:00～15:50 体操教室（4才～6才）		
16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）	シーエクスワークス バーチャル 16:30～17:00 ボディバランス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	17:00～18:00 子供水泳教室C 幼児・学童（5才～12才）
17:50配布	18:10～18:25 シーエクスワークス バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上
18:25～19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:50～19:20 ボディコンバット30 バーチャル	
18:55配布		
19:30～20:00 ボディパンプ30 梅田 広志（定員15名）	19:40～20:10 シバム30 バーチャル	19:30～20:00 水中ウォーキング 石倉 直人
20:20～21:05 マルチダンス 苑 みかげ	20:30～21:00 ボディバランス30 バーチャル	20:10～20:40 フィンスイム 洋介
19:45配布		
	21:20～21:50 ボディコンバット30 バーチャル	

22:30 CLOSE

水

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布	9:50～10:20 コンバット30 バーチャル 10:35～10:50 シーエクスワークス バーチャル	10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中
10:00～10:45 健身操 谷治 リカ		
10:30配布	10:40配布	
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	11:00～11:45 初級 安藤 / 中級 石倉 / 上級 洋介
11:40配布		
12:15～13:00 ボディジャム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
12:45配布	12:35配布	
13:20～14:20 パワーヨガ 山田 さとみ	13:10～13:55 BAILA BAILA POSA	
	14:15～14:30 シーエクスワークス バーチャル	14:00～14:30 スカーリング 洋介
	14:50～15:35 ボディパンプ45 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 ジュニア空手（3才～12才）	15:55～16:25 シバム30 バーチャル 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）
17:00～18:00 キッズダンス（1年生～3年生）	17:20～17:50 ボディコンバット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）
18:00～19:00 キッズダンス（4年生～中学生）	18:10～18:40 ボディバランス30 バーチャル 19:00～19:15 シーエクスワークス バーチャル	
18:50配布		
19:25～20:10 ピラティス 本西 佳苗	19:35～20:05 シバム30 バーチャル 19:50配布	19:30～20:00 水中ウォーキング 堀部 紗矢
19:55配布		
20:30～21:15 バレエ 佐藤 友香	20:25～21:10 マルチダンス 本西 佳苗	20:15～20:45 上級スイム 笠原 武範
	21:30～22:00 ボディパンプ30 バーチャル	

22:30 CLOSE

木

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布	9:30配布 9:55～10:40 パワーヨガ 長谷 美里	10:00～10:45 ベビースイミング
10:00～10:30 初級エアロ 本西 佳苗		
10:15配布		
10:50～11:35 健美操 川島 友江	11:00～11:15 シーエクスワークス バーチャル	11:10～11:55 アクアビクス 高畠 嘉剛
11:20配布	11:35～12:05 ボディコンバット30 バーチャル	
11:55～12:40 フラダンス 小林 真弓	12:25～12:55 シバム30 バーチャル	12:10～12:40 膝痛改善 牧島・田中
12:25配布		
13:00～13:45 エアロ 田澤 修平	13:15～13:45 ボディバランス30 バーチャル 14:05～14:20 シーエクスワークス バーチャル	12:50～13:35 初級 石倉 / 中級 安藤 / 上級 牧島
13:30配布		
14:05～14:35 バレエ 橋 由紀	14:40～15:10 シバム30 バーチャル	
15:00～15:50 体操教室（4才～6才）	15:30～16:00 ボディコンバット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 CHOOL（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 CHOOL（高校生以上）	17:00～18:00 子供水泳教室C 幼児・学童（5才～12才）
	18:40～19:10 ボディパンプ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
18:55配布		
19:30～20:00 ボディコンバット30 堀部 紗矢	19:40～20:10 ボディバランス30 バーチャル	
19:45配布		
20:20～21:20 ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子	20:30～21:00 シーエクスワークス バーチャル	20:15～20:45 週替わり4泳法 石倉 直人
	21:30～22:00 シバム30 バーチャル	

22:30 CLOSE

金曜日 休館日

土

スタジオA	スタジオB	プール
	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
9:50配布 10:25～11:10 ZUMBA 橋本 朋子		
11:05配布	11:05～11:35 ボディバランス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）
11:40～12:25 アンチエイジング 川勝 かおり	12:05～12:35 ボディコンバット30 バーチャル	
12:10配布		
12:45～13:30 筋トレメソッド 川勝 かおり	12:55～13:25 シバム30 バーチャル 13:10配布	13:00～14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児（3才～6才）
	13:45～14:30 アンチエイジング 川勝 かおり	14:00～15:00 子供水泳教室B-1 幼児・学童（4才～10才）
14:00～14:50 体操教室（4才～6才）	14:50～15:20 ボディバランス30 バーチャル	
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 バーチャル 15:55配布	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）	16:30～17:15 ヨガ 濱川 量子	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 ボディパンプ45 梅田 広志（定員15名）	17:50～18:20 シバム30 バーチャル	
18:00配布		
18:35～19:05 ボディコンバット30 堀部 紗矢	18:40～19:00 ボディバランス30 バーチャル	
18:50配布		
19:25～20:10 フラダンス MARI		

日

スタジオA	スタジオB	プール
9:30配布	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）
10:00～10:45 初中級エアロ 本西 佳苗		
10:30配布	10:25配布	
11:05～11:35 ピラティス 本西 佳苗	11:00～11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	
11:20配布		
11:55～12:40 ジャズダンス 本西 佳苗	11:40配布 12:15～12:45 ストレッチ 堀部 紗矢	
12:25配布		
13:00～13:45 ボディコンバット45 堀部 紗矢		13:00～13:30 水中ウォーキング 佐久間 修
13:30配布	14:00～14:15 シーエクスワークス バーチャル	
14:05～14:50 ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子	14:35～15:05 シバム30 バーチャル	印は初心者でも安心に参加できるクラスです
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 ボディバランス30 バーチャル	
	16:25～16:55 ボディパンプ30 バーチャル	
	17:15～17:45 ボディコンバット30 バーチャル	

19:00 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レッスン開始の35分前より配布
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

※ただし、10時以前のレッスンは9時半より配布

定員　スタジオA17名　スタジオB10名