

1月～3月スケジュール

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	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	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	9:30配布			9:30配布	9:45～10:15		9:30配布	9:50～10:20		9:30配布	9:50～10:20	10:00～10:45	9:30配布	9:50配布		9:30配布	9:55～10:40	10:15～11:15	9:30配布	9:55～10:40	10:15～11:15
10:30	10:00～10:45	10:10～10:40	ベビー スイミング	10:00～10:45	ボディバランス30 パレトン 石川 久美子	10:00～10:45	10:00～10:45	ボディコンバット30 バーチャル 10:35～10:50 シーエクサワークス	腰痛改善 石倉・田中	10:00～10:45	シバム30 バーチャル 10:40～10:55 シーエクサワークス	ベビー スイミング	10:00～10:45	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	10:25～11:10	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	10:15～11:15	子供水泳教室	10:15～11:15
11:00	10:30配布	10:25配布		10:30配布	10:35配布	11:00～11:45	10:30配布	10:40配布	11:00～11:45	10:30配布	10:40配布	11:00～11:45	10:30配布	10:40配布	11:00～11:45	10:30配布	10:40配布	11:00～11:45	10:15配布	10:25配布	キンダー (3才～4才)
11:30	11:05～12:05	11:00～11:45	腰痛改善	11:05～11:50	初級エアロ 立野 麻衣子	11:00～11:45	11:05～11:50	11:15～12:00	11:00～11:45	11:05～11:50	11:15～12:00	11:00～11:45	11:05～11:50	11:15～12:00	11:00～11:45	11:05～11:50	11:15～12:00	11:00～11:45	10:50～11:35	11:00～11:45	11:00～11:45
12:00	11:30配布	11:25配布		11:35配布	11:40配布	12:00～12:45	11:35配布	11:40配布	12:00～12:45	11:35配布	11:40配布	12:00～12:45	11:35配布	11:40配布	12:00～12:45	11:35配布	11:40配布	12:00～12:45	11:20配布	11:25配布	11:20配布
12:30	12:00～12:45	12:05配布	初級 中級 上級	12:10～12:55	パレエ 松井 百結	12:00～12:45	12:10～12:55	12:20～12:50	12:00～12:45	12:10～12:55	12:20～12:50	12:00～12:45	12:10～12:55	12:20～12:50	12:00～12:45	12:10～12:55	12:20～12:50	12:00～12:45	11:55～12:40	11:40配布	11:40配布
13:00	12:30～13:15	12:40～13:25		12:40配布	バーチャル 13:15～14:00	13:00～13:45	12:40配布	12:35～13:05	13:00～13:45	12:55配布	13:05～13:25	13:00～13:45	12:55配布	13:05～13:25	13:00～13:45	12:55配布	13:05～13:25	13:00～13:45	12:25配布	13:00～13:45	13:00～13:45
13:30	13:00配布		アクアビクス	13:15～14:00	太極拳 金 燦	13:00～13:45	13:15～14:00	13:25～13:55	13:00～13:45	13:15～14:00	13:25～13:55	13:00～13:45	13:15～14:00	13:25～13:55	13:00～13:45	13:15～14:00	13:25～13:55	13:00～13:45	13:30配布	14:00～14:15	14:00～14:15
14:00	13:35～14:35	13:55～14:25		13:25～13:55	シバム30 バーチャル	13:00～13:45	13:25～13:55	14:15～14:45	13:00～13:45	13:25～13:55	14:15～14:45	13:00～13:45	13:25～13:55	14:15～14:45	13:00～13:45	13:25～13:55	14:15～14:45	13:00～13:45	14:05～14:50	バーチャル	バーチャル
14:30	14:00配布	14:50～15:05		14:15～14:45	ボディバンプ30 バーチャル	13:00～13:45	14:15～14:45	14:50～15:35	13:00～13:45	14:15～14:45	14:50～15:35	13:00～13:45	14:15～14:45	14:50～15:35	13:00～13:45	14:15～14:45	14:50～15:35	13:00～13:45	14:35～15:05	シバム30	シバム30
15:00	14:30配布	15:00～16:00		15:00～15:50	体操教室 15:05～15:35 ボディコンバット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	15:05～15:35	15:00～16:00	15:00～15:50	15:05～15:35	15:00～16:00	14:50～15:20	バーチャル	バーチャル
15:30	15:15～15:45	15:30～16:30	キンダー・幼児 (3才～6才)	15:55～16:10	バーチャル 16:00～17:00	キンダー・幼児 (3才～6才)	15:55～16:10	16:00～17:00	キンダー・幼児 (3才～6才)	15:55～16:10	16:00～17:00	キンダー・幼児 (3才～6才)	15:55～16:10	16:00～17:00	キンダー・幼児 (3才～6才)	15:55～16:10	16:00～17:00	キンダー・幼児 (3才～6才)	15:10～16:10	15:35～16:05	15:35～16:05
16:00	15:45配布	16:00～17:00	クラシック パレエ (3才～未就学児)	16:00～17:00	体操教室 16:30～17:00 ボディバランス30	16:00～17:00	16:00～17:00	16:45～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:45～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:45～17:00	16:00～17:00	16:00～17:00	16:45～17:00	16:00～17:00	15:40～16:10	バーチャル	バーチャル
16:30	16:15～16:45	16:30～17:30	幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:00	バーチャル 17:00～18:00	幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:00	17:00～18:00	幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:00	17:00～18:00	幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:00	17:00～18:00	幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:00	17:00～18:00	幼児・学童 (4才～10才)	15:40～16:10	バーチャル	バーチャル
17:00	16:45配布	17:00～18:00	クラシック パレエ (1年生～3年生)	17:00～18:00	体操教室 17:20～17:50 シバム30	17:00～18:00	17:00～18:00	17:20～17:50	17:00～18:00	17:00～18:00	17:20～17:50	17:00～18:00	17:00～18:00	17:20～17:50	17:00～18:00	17:00～18:00	17:20～17:50	17:00～18:00	15:35～16:05	バーチャル	バーチャル
17:30	17:15～17:45	17:30～18:30	幼児・学童 (5才～12才)	17:30～18:30	バーチャル 18:10～18:25	17:30～18:30	17:30～18:30	18:10～18:40	17:30～18:30	17:30～18:30	18:10～18:40	17:30～18:30	17:30～18:30	18:10～18:40	17:30～18:30	17:30～18:30	18:10～18:40	17:30～18:30	15:35～16:05	バーチャル	バーチャル
18:00	17:45～18:45	18:00～19:00	クラシック パレエ (4年生～中学生)	18:00～19:00	体操教室 18:25～19:10 ボディコンバット30	18:00～19:00	18:00～19:00	18:25～19:10	18:00～19:00	18:00～19:00	18:25～19:10	18:00～19:00	18:00～19:00	18:25～19:10	18:00～19:00	18:00～19:00	18:25～19:10	18:00～19:00	15:35～16:05	バーチャル	バーチャル
18:30	18:15～18:45	18:30～19:30	学童上級 10歳以上	18:30～19:30	バーチャル 19:00～19:15	学童上級 10歳以上	18:30～19:30	19:00～19:15	学童上級 10歳以上	18:30～19:30	19:00～19:15	学童上級 10歳以上	18:30～19:30	19:00～19:15	学童上級 10歳以上	18:30～19:30	19:00～19:15	学童上級 10歳以上	15:35～16:05	バーチャル	バーチャル
19:00	18:45配布	19:05～19:20		18:50～19:20	ヨガ 角田 やよひ	19:00～19:15	18:50～19:20	19:00～19:15	19:00～19:15	18:50～19:20	19:00～19:15	19:00～19:15	18:50～19:20	19:00～19:15	19:00～19:15	18:50～19:20	19:00～19:15	19:00～19:15	16:25～16:55	バーチャル	バーチャル
19:30	18:55配布	19:05配布		19:05～19:20	バーチャル 19:30～20:00	19:30～20:00	19:05～19:20	19:30～20:00	19:30～20:00	19:05～19:20	19:30～20:00	19:30～20:00	19:05～19:20	19:30～20:00	19:30～20:00	19:05～19:20	19:30～20:00	19:30～20:00	16:25～16:55	バーチャル	バーチャル
20:00	19:30～20:15	19:40～20:25	週替わり 4泳法	19:40～20:25	ボディバンプ30 シバム30 品田 耕平 (定員15名)	19:30～20:00	19:40～20:25	19:50配布	19:30～20:00	19:40～20:25	19:50配布	19:30～20:00	19:40～20:25	19:50配布	19:30～20:00	19:40～20:25	19:50配布	19:30～20:00	16:25～16:55	バーチャル	バーチャル
20:30	20:00配布	20:15～20:45	水泳ウォーキング	20:15～20:45	バーチャル 20:30～21:00	20:15～20:45	20:15～20:45	20:30～21:00	20:15～20:45	20:15～20:45	20:30～21:00	20:15～20:45	20:15～20:45	20:30～21:00	20:15～20:45	20:15～20:45	20:30～21:00	20:15～20:45	17:15～17:45	バーチャル	バーチャル
21:00	20:35～21:20	20:55～21:25	初級エアロ	20:55～21:25	マルチダンス 苑 みかげ	20:30～21:00	20:55～21:25	21:00～21:15	20:30～21:00	20:55～21:25	21:00～21:15	20:30～21:00	20:55～21:25	21:00～21:15	20:30～21:00	20:55～21:25	21:00～21:15	20:30～21:00	17:15～17:45	バーチャル	バーチャル
21:30	21:00配布	21:05配布		21:05～21:20	バーチャル 21:20～21:50	21:05～21:20	21:05～21:20	21:20～21:50	21:05～21:20	21:05～21:20	21:20～21:50	21:05～21:20	21:05～21:20	21:20～21:50	21:05～21:20	21:05～21:20	21:20～21:50	21:05～21:20	17:15～17:45	バーチャル	バーチャル
22:00	21:30配布	21:35配布		21:35～21:50	バーチャル 21:50～22:00	21:35～21:50	21:35～21:50	22:00～22:10	21:35～21:50	21:35～21:50	22:00～22:10	21:35～21:50	21:35～21:50	22:00～22:10	21:35～21:50	21:35～21:50	22:00～22:10	21:35～21:50	17:15～17:45	バーチャル	バーチャル
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

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ご自身の分のもの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お問い合わせ下さい

※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承知ください。

定員 スタジオA20名 スタジオB13名