

6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	10:00~10:30 コンディショニング 松本 隆雄		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 腰痛改善 堀部 安藤 牧島	10:00~10:30 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄		10:00~10:30 腰痛改善 安藤・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	10:00~10:30 初・中級エアロ 本西 佳苗		10:15~11:15 子供水泳教室 キンダー (3才~4才)	
10:30			11:00~11:30 腰痛改善 安藤・吉田	11:15~11:45 ポールストレッチ 堀部 紗矢		11:00~11:45 ベビー スイミング 吉田 安藤 洋介		10:55~11:25 初・中・上級 初級 吉田 安藤 洋介	11:15~11:45 健美操 川島 友江				10:30~11:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄		11:00~11:30 ジャズダンス 本西 佳苗			
11:00			11:55~12:25 初・中・上級 水中ウォーキング 安藤 吉田 洋介			12:00~12:30 水中 ウォーキング 牧島 久子		予約 パーソナル ①12:00~12:30 ②12:30~13:00	12:30~13:00 ストレッチ 梅田 広志				12:10~12:40 膝痛改善 牧島 久子		12:00~12:30 ストレッチ 堀部 紗矢			
11:30													12:50~13:20 初・中・上級 吉田 安藤 牧島					
12:00																		
12:30	12:30~13:00 マルチダンス (初級) 山田 さとみ			13:00~13:30 ポディバランス30 西村 莉沙		12:15~12:45 マルチダンス (初級) 山田 さとみ			12:30~13:00 ストレッチ 梅田 広志				13:00~13:30 膝痛改善 堀部 紗矢					
13:00																		
13:30	13:30~14:00 ポディバランス30 山田 さとみ																	
14:00																		
14:30																		
15:00			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	15:30~16:30 ジュニア 空手 (3才~12才)		15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)				15:00~16:00 子供水泳教室A		14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)			
15:30		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)			キンダー・幼児 (3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		14:10~14:40 ヴィンヤース ヨガ 神崎 卓子			
16:00		16:00~17:00 クラシック バレエ (1年生~3年生)	子供水泳教室B	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)		子供水泳教室B			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		14:40~15:10 ヴィンヤース ヨガ 神崎 卓子			
16:30		16:30~17:30 クラシック バレエ (4才~10才)	幼児・学童 (4才~10才)	16:30~17:30 クラシック バレエ (4才~10才)		幼児・学童 (4才~10才)			16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)				15:30~16:30 クラシック バレエ (3才~未就学児)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
17:00		17:00~18:00 クラシック バレエ (1年生~3年生)	子供水泳教室C	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)		子供水泳教室C			16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)				16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
17:30		17:30~18:30 クラシック バレエ (4年生~中学生)	幼児・学童 (5才~12才)	17:30~18:30 クラシック バレエ (4年生~中学生)		幼児・学童 (5才~12才)			16:20~17:20 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (幼児~小学生)				16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
18:00	17:45~18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)		学童上級 10級以上	18:00~19:00 セルフケア& ウェープリング 漆崎 崇		学童上級 10級以上			16:20~17:20 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)				16:00~17:00 体操教室 (3年生~6年生)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
18:30				18:30~19:00 セルフケア& ウェープリング 漆崎 崇					17:00~18:00 キッズ ダンス (1年生~3年生)				17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
19:00									17:00~18:00 キッズ ダンス (1年生~3年生)				17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
19:30	19:30~20:00 ポディバランス30 西村 莉沙		19:30~20:00 水中ウォーキング 石倉 直人						18:00~19:00 キッズ ダンス (4年生~中学生)				17:30~18:00 ポディバランス30 梅田 広志 (定員15名)		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
20:00									18:00~19:00 キッズ ダンス (4年生~中学生)				18:30~19:00 ポールストレッチ 堀部 紗矢		15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)			
20:30	20:30~21:00 ポディバランス30 西村 莉沙			20:30~21:00 マルチダンス YOMI					19:00~19:30 ストレッチ 西村 莉沙					15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)				
21:00									19:30~20:00 ポディバランス30 梅田 広志					15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)				
21:30									19:30~20:00 水中ウォーキング 堀部 紗矢					15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)				
22:00	22:00 CLOSE																	

スタジオ整理券を配布致します

- ①各レッスン開始時間50分前から配布します。
- ②2階マシンジムにて、スタッフからお受け取りください。
- ③ご自身の分のみとさせていただきます。
- 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。
- ⑤整理券はスタジオにて回収となります。

定員 17名

皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。