

# 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	スタジオA	スタジオB	プール	
9:30 OPEN			9:30配布			9:30配布			9:30配布			9:30配布			9:30配布			9:30配布			
10:00~10:30	9:50~10:20 シバム30	10:00~10:45	10:00~10:45	9:45~10:15	10:00~10:45	10:00~10:45	9:50~10:20	10:00~10:45	10:00~10:30	9:50~10:20	10:00~10:45	10:00~10:45	9:30配布	10:00~10:45	10:00~10:45	9:55配布	10:00~10:45	9:55~10:40	10:00~10:45	10:15~11:15	
10:30	ヨガ 増田 希望	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 シーエクストワークス	初級 中級 上級	10:30	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 シーエクストワークス	ベビー スイミング	10:30	10:25~11:10	ベビー スイミング	10:30	10:25~11:10	ベビー スイミング	10:30	10:25~11:10	ベビー スイミング	10:15~11:15
11:00	10:10配布		10:10配布	10:45~11:15		10:10配布	10:45~11:15		10:10配布	10:45~11:15		10:10配布	10:45~11:15		10:10配布	10:45~11:15		10:10配布	10:45~11:15	10:15~11:15	
11:30	11:00~12:00	2	11:05~11:50	11:10~11:40	2	11:05~11:50	11:10~11:40	2	11:05~11:50	11:10~11:40	2	11:05~11:50	11:10~11:40	2	11:05~11:35	11:10~11:45	2	11:05~11:35	11:10~11:45	11:05~11:35	
12:00	12:00~12:45	3	11:15~12:00	12:00~12:15	3	11:15~12:00	12:00~12:15	3	11:15~12:00	12:00~12:15	3	11:15~12:00	12:00~12:15	3	11:15~12:00	12:00~12:15	3	11:15~12:00	12:00~12:15	11:15~12:00	
12:30	11:10配布		12:10~12:55	12:35~13:05		12:10~12:55	12:35~13:05		12:10~12:55	12:35~13:05		12:10~12:55	12:35~13:05		12:10~12:55	12:35~13:05		12:10~12:55	12:35~13:05	12:10~12:55	
13:00	12:30~13:15		12:20配布	13:00~13:45		12:20配布	13:00~13:45		12:20配布	13:00~13:45		12:20配布	13:00~13:45		12:20配布	13:00~13:45		12:20配布	13:00~13:45	12:20配布	
13:30	12:40配布		13:15~14:00	13:25~13:55		13:15~14:00	13:25~13:55		13:15~14:00	13:25~13:55		13:15~14:00	13:25~13:55		13:15~14:00	13:25~13:55		13:15~14:00	13:25~13:55	13:15~14:00	
14:00	13:35~14:35		14:00	14:15~14:45		14:00	14:15~14:45		14:00	14:15~14:45		14:00	14:15~14:45		14:00	14:15~14:45		14:00	14:15~14:45	14:00	
14:30	14:50~15:05		14:30	14:50~15:05		14:30	14:50~15:05		14:30	14:50~15:05		14:30	14:50~15:05		14:30	14:50~15:05		14:30	14:50~15:05	14:30	
15:00	15:00~16:00		15:00	15:05~15:35		15:00	15:05~15:35		15:00	15:05~15:35		15:00	15:05~15:35		15:00	15:05~15:35		15:00	15:05~15:35	15:00	
15:30	15:30~16:30		15:30	15:55~16:10		15:30	15:55~16:10		15:30	15:55~16:10		15:30	15:55~16:10		15:30	15:55~16:10		15:30	15:55~16:10	15:30	
16:00	16:00~17:00		16:00	16:30~17:00		16:00	16:30~17:00		16:00	16:30~17:00		16:00	16:30~17:00		16:00	16:30~17:00		16:00	16:30~17:00	16:00	
16:30	16:30~17:30		16:30	16:30~17:00		16:30	16:30~17:00		16:30	16:30~17:00		16:30	16:30~17:00		16:30	16:30~17:00		16:30	16:30~17:00	16:30	
17:00	17:00~18:00		17:00	17:00~18:00		17:00	17:00~18:00		17:00	17:00~18:00		17:00	17:00~18:00		17:00	17:00~18:00		17:00	17:00~18:00	17:00	
17:30	17:30~18:30		17:30	17:20~17:50		17:30	17:20~17:50		17:30	17:20~17:50		17:30	17:20~17:50		17:30	17:20~17:50		17:30	17:20~17:50	17:30	
18:00	18:00~19:00		18:00	18:10~18:25		18:00	18:10~18:25		18:00	18:10~18:25		18:00	18:10~18:25		18:00	18:10~18:25		18:00	18:10~18:25	18:00	
18:30	18:30~19:00		18:30	18:25~19:10		18:30	18:25~19:10		18:30	18:25~19:10		18:30	18:25~19:10		18:30	18:25~19:10		18:30	18:25~19:10	18:30	
19:00	19:00		19:00	19:30~20:00		19:00	19:30~20:00		19:00	19:30~20:00		19:00	19:30~20:00		19:00	19:30~20:00		19:00	19:30~20:00	19:00	
19:30	19:30~20:15		19:30	19:40~20:10		19:30	19:40~20:10		19:30	19:40~20:10		19:30	19:40~20:10		19:30	19:40~20:10		19:30	19:40~20:10	19:30	
20:00	20:00~20:35		20:00	20:20~21:05		20:00	20:20~21:05		20:00	20:20~21:05		20:00	20:20~21:05		20:00	20:20~21:05		20:00	20:20~21:05	20:00	
20:30	20:35~21:20		20:30	21:00~21:15		20:30	21:00~21:15		20:30	21:00~21:15		20:30	21:00~21:15		20:30	21:00~21:15		20:30	21:00~21:15	20:30	
21:00	21:00		21:00	21:20~21:50		21:00	21:20~21:50		21:00	21:20~21:50		21:00	21:20~21:50		21:00	21:20~21:50		21:00	21:20~21:50	21:00	
21:30	21:30		21:30	21:30~22:00		21:30	21:30~22:00		21:30	21:30~22:00		21:30	21:30~22:00		21:30	21:30~22:00		21:30	21:30~22:00	21:30	
22:00	22:00		22:00	22:00		22:00	22:00		22:00	22:00		22:00	22:00		22:00	22:00		22:00	22:00	22:00	
	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