

2019年11~12月

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		NEW				9:40~10:00 水中ウォーキング									10:00~10:45			
10:30	ヨガ 増田 希望	筋トレ & コンディショニング 飯山 律子	ベビースイミング	バレトン 石川 久美子	コンパットテック 10:20~10:30 ポティコンパット 30 堀部 紗矢	初級 中級 上級 安藤 西村 牧島	健身操 谷治 リカ	初級エアロ & ストレッチ 黒崎 愛	腰痛改善 安藤・田中	太極拳 金 燦	初級エアロ 本西 佳苗	ベビースイミング	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	ZUMBA 橋本 朋子	ベビースイミング	10:15~11:00 初中級エアロ 管 麻以	10:00~11:00 骨盤体操 Q-Ren 山田 悦世	10:15~11:15 子供水泳教室 キンダー
11:00		NEW																
11:30	フラダンス 小林 真弓	初級エアロ 立野 麻衣子	腰痛改善 安藤・吉田	シンプルエアロ 立野 麻衣子	バレエ 松井 百結	ベビースイミング	11:15~12:00 11:15~12:00 11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 佐々木 恵子 松本 隆雄 (定員17名)	11:15~12:00 11:15~12:00 11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄 (定員15名)	11:15~12:00 11:15~12:00 11:15~12:00 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:15 11:15~12:15 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗	11:15~12:00 11:15~12:00 11:10~11:55 楽しくHIP HOP 本西 佳苗
12:00																		
12:30	ZUMBA 山田 さとみ	バランスボール 松本 隆雄 (定員12名)	初級 中級 上級	※ 12:30~13:30 (Aスタジオ) HOOP BOON ※ 12:30~13:30 (Bスタジオ) POMBA	太極拳 金 燦	水中ウォーキング 牧島 久子	ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	快適ポティ習慣 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15~13:15 12:15~13:15 12:15~13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ
13:00																		
13:30	ピラティス 山田 さとみ	初中級エアロ 黒崎 愛	アクアピクス	ヨガ 山田 哲也	シアターダンス ダンス めめ	石田 佳奈美 モビバンアクア 13:45~14:00	パワーヨガ 山田 さとみ	ジャイロキネシス 石原 夏実 (定員15名)	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄	13:30~14:30 13:30~14:30 13:30~14:30 オリジナルアクア 松本 隆雄
14:00																		
14:30	バーベル フィット40 松本 隆雄 (定員15名)	ベリーダンス 福田 美和子																
15:00																		
15:30	15:30~16:30 背骨コンディショニング 黒崎 愛	15:30~16:30 クラシックバレエ 黒崎 愛 (3才~未就学児)	15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 15:00~15:50 15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~15:50 15:00~15:50 15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 15:00~16:00 15:00~16:00 子供水泳教室A	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 15:30~16:30 15:30~16:30 キンダー・幼児 (3才~6才)
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	17:45~18:45 INTERNATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	17:30~18:30 クラシックバレエ (4年生~中学生)	17:30~18:30 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 体操教室 (1年生~3年生)	17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 体操教室 (1年生~3年生)	17:00~18:00 17:00~18:00 17:00~18:00 子供水泳教室C	17:30~18:15 17:30~18:15 17:30~18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D	18:00~19:00 18:00~19:00 18:00~19:00 子供水泳教室D
18:30																		
19:00																		
19:30	19:15~20:15 ピラティス 松山 栄	19:30~20:15 リズムトレーニング 漆崎 崇	19:15~20:00 19:15~20:00 19:15~20:00 週替わり4泳法 只木 一央	18:30~19:30 18:45~19:30 18:45~19:30 NEW ヨガ 角田 やよひ	18:45~19:30 18:45~19:30 18:45~19:30 ポティジャム 45 石井 貴志	19:30~20:00 19:30~20:00 19:30~20:00 水中ウォーキング 田中 洋介	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 ポティパンパ 45 西村 莉沙	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:15 19:30~20:15 19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央
20:00																		
20:30	20:30~21:30 ポティパンパ 60 西村 莉沙 (定員15名)	20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 モビバンアクア 只木 一央	20:45~21:45 20:45~21:45 20:45~21:45 HIP HOP 栖原 明生	20:45~21:30 20:45~21:30 20:45~21:30 セルフケア&ウェープリング 漆崎 崇 (定員15名)	20:10~20:40 20:10~20:40 20:10~20:40 フィンスイム 田中 洋介	20:30~21:30 20:30~21:30 20:30~21:30 ZUMBA 岩崎 友美	20:30~21:30 20:30~21:30 20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央	20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 上級スイム 只木 一央
21:00																		
21:30																		
22:00																		

※スイミングパーソナルについて
只木・安藤・洋介をご希望の方は
直接ご相談ください。

月~木曜 9:30~22:30
土曜 9:30~21:00
日曜・祝日 9:30~19:00
金曜 休館日
(ジム・プール利用は閉館15分前)
TEL 03-5942-8180

21:00 CLOSE
※火曜日の太極拳、HOOP BOON
(POMBA)クラスは隔週で
スタジオ交換します。

印は初心者でも安心に参加できるクラスです