

2019年10～12月

アリススポーツクラブ レッスンスケジュール

	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	10:00～11:00 ヨガ 増田 希望	10:00～11:00 NEW 筋トレ & コンディショニング 飯山 律子	10:00～10:45 ベビー スイミング 安藤・吉田	10:00～11:00 バレトン 石川 久美子	10:20～10:30 コンパットテック 10:30～11:00 ポティコンパット 30 堀部	10:00～10:45 初級 中級 上級 安藤 西村 牧島	10:00～11:00 健身操 谷治 リカ	10:00～11:00 初級エアロ & ストレッチ 黒崎 愛	10:00～10:45 腰痛改善 安藤・田中	10:00～11:00 太極拳 金 燦	10:00～10:45 初級エアロ 本西 佳苗	10:00～10:45 ベビー スイミング	10:00～11:00 骨盤 エクササイズ 長島 弓恵	10:10～11:00 ZUMBA 橋本 朋子	10:00～10:45 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
10:30																		
11:00	11:15～12:15 フラダンス 小林 真弓	11:15～12:00 初級エアロ 立野 麻衣子	11:00～11:45 NEW 腰痛改善 安藤・吉田	11:15～12:15 シンプル エアロ 立野 麻衣子	11:15～12:15 バレエ 松井 百結	11:00～11:45 ベビー スイミング 安藤・吉田	11:15～12:00 初中級 ステップ 佐々木 恵子 (定員17名)	11:15～12:00 コンディショニング ストレッチ 松本	10:55～11:55 初級 中級 上級 吉田 安藤 洋介	11:15～12:15 健美操 川島 友江	11:00～11:45 楽しく HIP HOP 本西 佳苗	11:10～11:55 アクアビクス 高島 嘉剛	11:15～12:00 初中級 ステップ 長島 弓恵 (定員17名)	11:15～12:15 太極拳 金 燦	11:00～12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才～6才)	11:15～12:00 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:15～12:00 バランス コーディネーション 管 麻以	11:30～12:15 オリシ ナル アクア 松本 HIFOKO
11:30																		
12:00	12:30～13:15 ZUMBA 山田 さとみ	12:30～13:15 バランス ボール 松本 (定員12名)	12:00～13:00 初級 中級 上級 安藤 吉田 洋介	12:30～13:30 ※ (Aスタジオ) HOOP BOON ※ (Bスタジオ) POMBA 金 燦	12:30～13:30 太極拳 金 燦	12:00～12:45 水中 ウォーキング 牧島	12:15～13:15 ポティジャム (テック45) 山田 さとみ	12:15～13:15 快適 ポティ習慣 POSA	12:00～12:30 予約 パーソナル ①12:00～12:30 ②12:30～13:00 牧島	12:30～13:30 フラダンス 小林 真弓	12:00～12:30 ポティアタック 30 梅田	12:10～12:40 膝痛改善 牧島	12:20～13:10 アンチ エイジング 川勝 かおり (定員25名)	12:30～13:00 アロマリラクセス 松本	12:15～12:45 アクアビクス 鑑田	12:15～13:00 中級 エアロ 管 麻以	12:30～13:15 時間変更 ストレッチ (アロマ・ボ ール・陸モビ) 堀部 (定員15名)	12:30～13:00 ビギナー・エク スイム 佐久間
12:30																		
13:00	13:30～14:15 ピラティス 山田 さとみ	13:30～14:15 初中級 エアロ 黒崎 愛	13:30～14:15 アクアビクス 鑑田	13:45～14:45 ヨガ 山田 哲也	13:45～14:45 シアター ジャズ ダンス めめ	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:30～14:30 パワーヨガ 山田 さとみ	13:30～14:30 ジャイロ キネシス 石原 夏実 (定員15名)	13:15～14:00 オリジナル アクア 松本	13:50～14:35 初中級 エアロ 田澤 修平	13:55～15:10 バレエ 橋 由起	13:45～14:00 モビバン アクア 只木	14:00～14:50 体操教室 (4才～6才)	14:20～15:10 筋トレ メソッド 川勝 かおり (定員19名)	14:00～15:00 キンダー・幼 児 (3才～6才)	14:10～15:10 ヴィンヤーサ ヨガ 神崎 卓子	14:20～15:05 マルチダンス (初級) manami michael	13:10～13:40 水中ウォー キング 佐久間
13:30																		
14:00	14:30～15:10 バーベル ファイト40 松本 (定員15名)	14:30～15:20 ベリー ダンス 福田 美和子	15:00～16:00 子供水泳教室A	15:00～15:50 体操教室 (4才～6才)	15:00～15:30 かんたん ストレッチ 梅田 (定員15名)	15:00～16:00 子供水泳教室A	14:45～15:45 バランス コーディネ ーション 管 麻以	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	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)	16:00～17:00 子供水泳教室A	15:00～16:00 子供水泳教室A	15:25～16:10 ピラティス 本西 佳苗	15:00～16:00 子供水泳教室C	15:20～16:10 ヒーリング& フロー yoga 神崎 卓子	15:20～16:20 マルチダンス (中上級) manami michael	15:10～16:00 子供水泳教室B-1
14:30																		
15:00	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 (3才～未就学児)	16:00～17:00 子供水泳教室B	16:00～17:00 体操教室 (1年生～3年生)	17:00～18:00 ヨガ入門 角田 やよひ	16:00～17:00 子供水泳教室B	16:00～17:00 骨盤 エクササイズ 長島 弓恵	17:00～18:00 キッズ ダンス (1年生～3年生)	16:00～17:00 子供水泳教室B	16:00～17:00 体操教室 (4年生～6年生)	17:00～18:00 体操教室 (1年生～3年生)	17:00～18:00 子供水泳教室B	16:20～17:20 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (幼児～小学生)	16:25～17:10 バレトン 本西 佳苗	16:00～17:00 幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:30 ヨガ 濱川 量子	16:30～17:30 ジャズ ダンス 本西 佳苗	16:10～17:00 子供水泳教室B-2
15:30																		
16:00	17:45～18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小～中学生)	17:30～18:30 クラシック バレエ (4年生～中学生)	18:00～19:00 学童上級 10級以上	17:00～18:00 体操教室 (4年生～6年生)	17:30～18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	17:00～18:00 子供水泳教室C	17:00～18:00 キッズ ダンス (4年生～中学生)	18:00～19:00 キッズ ダンス (1年生～3年生)	17:00～18:00 子供水泳教室C	17:30～18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	18:00～19:00 キッズ ダンス (1年生～3年生)	18:00～19:00 子供水泳教室C	17:25～18:25 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	17:40～18:30 ベリー ダンス Mariko	18:00～19:00 幼児・学童 (5才～12才)	17:45～18:45 ポティパンプ 60 梅田 (定員15名)	17:40～18:30 ベリー ダンス Mariko	18:00～19:00 子供水泳教室D
16:30																		
17:00	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	19:15～20:00 週替わり 4泳法 只木	19:45～20:30 姿勢改善 腰痛予防 橋原 明生	19:45～20:30 初級エアロ 猿田 由美	19:30～20:00 水中ウォー キング 洋介	19:30～20:15 ポティパンプ 45 西村 (定員15名)	19:30～20:15 フロア ストレッチ 佐藤 友香	19:30～20:00 腰痛改善 只木	18:35～19:25 モナリザ エクササイズ MIKA (定員12名)	18:45～19:15 棒体操 只木	19:30～20:00 水中ウォー キング 佐久間	19:00～20:00 フラダンス MARI	19:00～20:00 ポティコンパット 60 堀部	19:00～20:00 学童上級 10級以上	19:00～20:00 フラダンス MARI	19:00～20:00 ポティコンパット 60 堀部	19:00～20:00 学童上級 10級以上
17:30																		
18:00	20:30～21:30 ポティパンプ 60 西村 (定員15名)	20:30～21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15～21:00 モビバン アクア 只木	20:45～21:45 HIP HOP 橋原 明生	20:45～21:30 セルフケア& ウェープリング 漆崎 (定員15名)	20:10～20:40 フィンスイム 洋介	20:30～21:30 ZUMBA 岩崎 友美	20:30～21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15～21:00 上級 スイム 只木	20:30～21:30 ヴィンヤーサ ヨガ (フロー) 神崎 卓子	20:45～21:30 NEW ポティコンパット 45 石井	20:10～20:50 初中級スイム 洋介・石倉	21:00～22:00 フラダンス MARI	21:00～22:00 ポティコンパット 60 堀部	21:00～22:00 学童上級 10級以上	21:00～22:00 フラダンス MARI	21:00～22:00 ポティコンパット 60 堀部	21:00～22:00 学童上級 10級以上
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

※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

～プールフリーコースについて～
プールフリーコースはレッスンの
参加人数等によって変更があります。
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

金曜 休館日