

緊急事態宣言後～3.31タイムスケジュール 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		
		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	
9:30	配布			配布	9:45～10:15		配布	9:50～10:20	10:00～10:45	
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:10～10:40 ベビースイミング	10:00～10:45	10:00～10:45 パレトン 石川 久美子	10:00～10:45 ボディバランス30 初級 中級 上級 堀部 紗矢 石倉 直人	10:00～10:45	10:00～10:45 9:30配布	10:00～10:45 シバム30 パーチャル		
10:30		11:00～11:45								
11:00	10:30配布	10:25配布		10:30配布	10:35配布		10:30配布	10:40配布		
11:05～12:05	フラダンス 小林 真弓	11:05～11:45 ヨガ 増田 希望		11:05～11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	11:10～11:40 ホールストレッチ 堀部 紗矢		11:05～11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	11:10～11:40 パーチャル		
11:30										
12:00										
12:30	11:55配布	12:05配布		11:35配布	12:10～12:55 パレエ 松井 百穂		12:15～13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20～12:50 シバム30 パーチャル		
13:00	12:30～13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:40～13:25 コンディショニング 松本 隆雄		12:40配布	13:15～14:00 太極拳 金 燦		12:50配布	13:10～13:55 BAILA BAILA POSA		
13:30										
14:00	13:40～14:40 ボディバランス60 山田 さとみ	13:55～14:25 シバム30 パーチャル								
14:30										
15:00	14:25配布	14:50～15:05 シェエクワークス								
15:30	15:00～15:30 ボディコンバット30	15:30～16:30 クラシック パレエ								
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00	17:45～18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL	クラシック パレエ								
18:30										
19:00										
19:30	18:55配布	19:05配布		18:55配布	19:30～20:00 ボディバランス30		18:50配布	19:25～20:10 堀部 紗矢		
20:00	19:30～20:15 セルフケア&ウェープリング 漆崎 崇	19:40～20:25 ZUMBA 橋本 朋子		19:30～20:00 ボディバランス30	19:40～20:10 シバム30 パーチャル		19:30～20:00 ボディコンバット30	19:35～20:05 シバム30 パーチャル		
20:30	20:00配布	20:35～21:20 初級エアロ 有坂 さおり		20:20～21:05 マルチダンス 苑 みかけ	20:30～21:00 ボディバランス30		20:30～21:00 ボディコンバット30	20:30～21:00 パーチャル		
21:00										
21:30										
22:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		

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
9:30	配布		9:30	配布	
10:00	10:00～10:45	10:00～10:45	9:55～10:40	10:15～11:15	
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					

金曜日 休館日

254 (フリーコース)

457

19:00 CLOSE

印は初心者でも安心に参加できるクラスです

スタジオ整理券を配布いたします

- ① 2階マシジムにて配布
- ② レッスン開始の35分前より配布
- ③ 10時以前のレッスンは9時半より配布
- ④ パーチャルクラスは対象外
- ⑤ ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑥ 整理券はスタジオにて回収
- ⑦ WEB予約に関するお問い合わせは スタッフまで問い合わせ下さい

定員 スタジオA20名 スタジオB13名

※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了承ください。