

2020年1~3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						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	内容変更 10:15~11:00 ポディバランス45 石井 貴志	初級 10:00~10:45 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	初級エアロ 本西 佳苗	太極拳 金 燦	ベビースイミング	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	10:10~11:00 ZUMBA 橋本 朋子	ベビースイミング	10:00~11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:15~11:00 初中級エアロ 管 麻以	10:15~11:15 子供水泳教室 キンダー(3才~4才)	
11:00			11:00~11:45 腰痛改善 安藤・吉田																
11:30	フラダンス 小林 真弓	初級エアロ 立野 麻衣子	初級 11:00~11:45 安藤 吉田	シンプルエアロ 立野 麻衣子	バレエ ※1週目は基礎クラス 松井 百結	初級 11:15~12:00 吉田 安藤 洋介	初中級ステップ 佐々木 恵子	コンディショニングストレッチ 松本 隆雄	初級 11:15~12:00 吉田 安藤 洋介	健美操 川島 友江	楽しくHIPHOP 本西 佳苗	11:10~11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:15~12:00 初中級ステップ 長島 弓恵	11:15~12:15 気功 金 燦	11:15~12:00 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 ダンス 管 麻以	11:20~12:05 子供水泳教室 キンダー(3才~4才)	
12:00			12:00~13:00 初級 安藤 吉田																
12:30	ZUMBA 山田 さとみ	バランスボール 松本 隆雄	初級 12:00~13:00 安藤 吉田 洋介	※ 12:30~13:30 (Aスタジオ) HOOP BOON	※ 12:30~13:30 太極拳 金 燦	12:10~12:40 膝痛改善 牧島 久子	ポディジャム(テック+45) 山田 さとみ	快適ポディ習慣 POSA 山田 さとみ	12:15~13:15 12:00~12:30 12:30~13:00 牧島 久子	12:30~13:30 フラダンス 小林 真弓	12:30~13:30 サルサ 長谷 美里	12:50~13:35 初級 12:10~12:40 膝痛改善 牧島 久子	12:20~13:10 アンチエイジング 川勝 かおり	12:15~12:45 アクアピクス 鏡田 裕美	12:10~12:55 中級エアロ 管 麻以	12:15~13:00 ストレッチ(ボール・履モビ) 堀部 紗矢	12:20~12:50 ピクサーエクササイズ 佐久間 修	12:20~12:50 子供水泳教室A キンダー・幼児(3才~6才)	
13:00																			
13:30	内容変更 13:30~14:15 ポディバランス45 山田 さとみ	初中級エアロ 黒崎 愛	13:30~14:15 アクアピクス 鏡田 裕美	めめ 13:45~14:45 山田 哲也	シアタージャズダンス めめ	13:15~14:00 オリジナルアクア 松本 隆雄	パワーヨガ 山田 さとみ	ジャイロキネシス 石原 夏実	14:15~14:45 フィンスイム 只木 一央	13:45~14:30 エアロ&コンディショニング 田澤 修平	13:55~15:10 バレエ 橋 由起	13:20~14:10 筋トレメソッド 川勝 かおり	14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)	13:20~14:10 筋トレメソッド 川勝 かおり	14:00~15:00 子供水泳教室B-1 幼児・学童(4才~10才)	13:10~13:55 ポディパンプ45 梅田 広志	14:10~15:10 ヴィンヤサーヨガ 神崎 卓子	13:00~13:30 水中ウォーキング 佐久間 修	
14:00																			
14:30	筋トレ 松本 隆雄	バリーダンス 福田 美和子	15:00~16:00 子供水泳教室A																
15:00																			
15:30	15:30~16:30 背骨コンディショニング 黒崎 愛	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	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)			15:30~16:30 ジュニア空手 長島 弓恵	16:00~17:00 骨盤エクササイズ 長島 弓恵	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)	15:25~16:10 シンプルエアロ 本西 佳苗	15:00~16:00 子供水泳教室C	15:25~16:10 子供水泳教室B-2 幼児・学童(4才~10才)	15:20~16:10 ヒーリング&フロアヨガ 神崎 卓子	15:20~16:20 HIP HOP manami michael	15:20~16:20 子供水泳教室C	15:20~16:20 子供水泳教室D	
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00	INTER NATIONAL DANCE CHOO (小~中学生)	クラシックバレエ (4年生~中学生)	18:00~19:00 子供水泳教室D	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	18:00~19:00 キッズダンス (1年生~3年生)	18:00~19:00 キッズダンス (4年生~中学生)	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 体操教室 (4年生~6年生)	17:25~18:25 INTER NATIONAL DANCE CHOO (高校生以上)	17:45~18:45 ポディパンプ 梅田 広志	17:00~18:00 子供水泳教室D	17:25~18:25 子供水泳教室D	17:05~17:35 ジャズダンス 本西 佳苗	17:05~17:35 ジャズダンス 本西 佳苗	17:05~17:35 子供水泳教室D	17:05~17:35 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 楽しくHIPHOP 漆崎 崇	19:15~20:00 週替わり4泳法 只木 一央	19:45~20:30 姿勢改善腰痛予防 橋原 明生	19:30~20:00 ポディコンパット(テック+45) 角田 やよひ	19:30~20:00 水中ウォーキング 洋介・石倉	19:30~20:15 ストレッチ(フロア) 佐藤 友香	19:30~20:15 腰痛改善 只木 一央	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C	19:30~20:00 子供水泳教室C
20:00																			
20:30	20:30~21:15 ポディパンプ45 西村 莉沙	20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15~21:00 モビパンプ 只木 一央	20:45~21:30 ポディパンプ 山下 聡	20:45~21:30 セルフケア&ウェープリング 漆崎 崇	20:10~20:40 フィンスイム 洋介・石倉	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 一央	20:30~21:30 フラダンス 小林 真弓	20:30~21:15 ポディコンパット45 石井 貴志	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C	20:30~21:00 子供水泳教室C
21:00																			
21:30																			
22:00																			

金曜 休館日

※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