

# 7月12日～8月22日までの特別タイムスケジュール

アリススポーツクラブ

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	9:30配布 10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:10～10:40 ボディコンバット30 バーチャル	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	9:45～10:15 ボディバランス30 バーチャル 10:35～10:50 レスミルズコア	10:00～10:45 初級 中級 上級 安藤 牧島	9:30配布 10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	9:50～10:20 ボディコンバット30 バーチャル 10:40～10:55 レスミルズコア	10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中	9:30配布 10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:50～10:20 シバム30 バーチャル	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00～10:45 ZUMBA 橋本 朋子	9:30配布 10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 9:55～10:40 青盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ ベビー スイ ミング 10:45 (3才～ 6才)	10:00～ 子供 水泳教室 キッズ (3才～ 6才)	
10:30																			
11:00	10:30配布 11:05～12:05 フラダンス 小林 真弓	10:25配布 11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:45 腰痛改善 安藤・田中	10:30配布 11:05～11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35配布 11:10～11:40 ボディコンバット30 堀部 紗矢	11:00～11:45 ベビー スイミング	10:30配布 11:05～11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	10:40配布 11:15～12:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:00～11:45 初級 中級 上級 安藤 石倉 笠原	10:30配布 11:05～11:50 健身操 川島 友江	10:40～11:10 ボディコンバット30 バーチャル	11:10～11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:10配布 11:45～12:30 アンチ エイジング 川勝 かおり	11:15～11:30 ボディパンプ15 バーチャル	11:00～12:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	10:50～11:35 ボディバランス45 柿沼 伸也	10:25配布 11:00～11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児 (3才～6才)	
11:30																			
12:00	11:55配布 12:30～13:15 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:05配布 12:40～13:25 コンディショニング 松本 隆雄	12:00～12:45 初級 中級 上級 安藤 笠原	11:35配布 12:10～12:55 バレエ 松井 百結	12:00～12:15 レスミルズコア バーチャル 12:35～13:05 ボディバランス30 バーチャル	12:00～12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	11:40配布 12:15～13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20～12:50 ボディバランス30 バーチャル 12:35配布 13:10～13:55 BAILA BAILA POSA	12:00～12:30 予約 パーソナル 12:30～13:00	11:35配布 12:10～12:55 フラダンス 小林 真弓	12:30～12:45 レスミルズコア バーチャル	12:10～12:40 腰痛改善 牧島・田中	12:15配布 12:50～13:35 筋トレ メソッド 川勝 かおり	12:05～12:35 ボディコンバット30 バーチャル	13:00～14:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	11:55～12:40 ボディジャム45 柿沼 伸也	11:40配布 12:15～12:45 ストレッチ 品田 耕平	12:25配布 13:00～13:45 ボディコンバット45 品田 耕平	
12:30																			
13:00	13:05配布 13:40～14:40 ボディバランス60 山田 さとみ	13:00～13:45 コンディショニング 松本 隆雄	13:00～13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:40配布 13:15～14:15 太極拳 金 燦	13:30～14:00 シバム30 バーチャル 14:30～14:45 ボディパンプ15 バーチャル	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	12:50配布 13:25～14:25 パワーヨガ 山田 さとみ	14:15～14:30 レスミルズコア バーチャル 14:50～15:35 ボディパンプ45 バーチャル	14:00～14:30 スカールینگ 笠原 武範	12:40配布 13:15～14:00 エアロ 田澤 修平	13:05～13:35 シバム30 バーチャル	12:50～13:35 初級 中級 上級 石倉 安藤 牧島	12:50～13:35 筋トレ メソッド 川勝 かおり	12:55～13:25 シバム30 バーチャル	14:00～15:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	11:20配布 11:55～12:40 ボディジャム45 柿沼 伸也	12:15配布 12:50～13:35 ボディコンバット30 バーチャル	13:00～13:45 ボディコンバット45 品田 耕平	
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

**スタジオ整理券を配布いたします**

①2階マシジムにて配布  
②レッスン開始の35分前より配布 ※10時以前のレッスンは9時半より配布  
③バーチャルクラスは対象外  
④ご自身の分のみとさせていただきます  
⑤整理券はスタジオにて回収  
⑥WEB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**  
**※ボディパンプのみ15名となります**

**※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。**

緊急事態宣言に伴い、平日と土曜日の閉館時間は20:00までとなります。  
それに伴い、上記期間中のプログラムが変更となります。  
ご理解ご了承の程、宜しくお願いいたします。

印は初心者でも安心に参加できるクラスです