

2019年7~8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 初級エアロ &ストレッチ 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 コンパットデック 10:30~11:00 BODYCOMBAT 30 堀部	10:00~10:45 朝の水中散歩 10:00~10:45 初級 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~ ① 10:30~ ② 10:30~ 安藤・吉田	10:00~11:00 骨盤 エクササイズ 長島 弓恵	10:10~11:00 ZUMBA50 橋本 朋子	10:00~10:45 ベビー スイミング 11:00~12:00	10:15~11:00 初中級 エアロ 飯山 律子	10:00~11:00 骨盤体操 Q-Ren 山田 悦世	
10:30																		
11:00																		
11:30	11:15~12:15 フラダンス 小林 真弓	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	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 ① 10:45~ ② 11:15~ 安藤	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 筋トレ& コンディショニング 飯山 律子	11:15~12:00 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:15~12:00 オリジ ナル アクア なんたん アクア 松本 HIROKO
12:00																		
12:30	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)	初級 中級 上級 安藤 吉田 洋介	12:30~13:30 (Aスタジオ) HOOP BOON 12:30~13:30 (Bスタジオ) POMBA めめ	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 (テック45) LES MILLS BODYJAM 山田 さとみ	12:15~13:15 快適ボディ 習慣 POSA	①12:00~12:30 ②12:30~13:00 吉田・牧島	12:30~13:30 フラダンス 小林 真弓	12:00~12:30 BODYATTACK 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 松本	12:15~12:45 アクアビクス 鎌田	12:15~13:00 中級 エアロ 飯山 律子	12:15~13:00 ストレッチ (アロマ・ポー ル・陸モビ) 堀部	12:15~12:45 ビキナー エクササイズ 佐久間
13:00																		
13:30	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	アクアビクス 鎌田	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 モビバンアクア 13:45~14:00	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	13:45~14:30 初中級 エアロ 田澤 修平	13:50~15:05 バレエ 橋 由起	12:50~13:35 初級 中級 上級 吉田 安藤 牧島	13:20~14:10 筋トレ メソッド 川勝 かおり (定員19名)	13:30~14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	13:15~14:00 BODYATTACK テック30 梅田	13:15~14:00 BODYATTACK テック30 梅田	13:00~13:30 モビウォーク& エクササイズ30 佐久間	
14:00																		
14:30	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																		
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 (3才~未就学児)	子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	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 キンダー・幼児 (3才~6才)	14:45~15:45 バランス コーディネ ーション 菅 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 キンダー・幼児 (3才~6才)	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)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	15:25~16:10 ピラティス 本西 佳苗	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	14:10~15:10 ヴィンヤーサ ヨガ 神崎 卓子	14:15~15:00 マルチダンス (初級) manami michael	
16:00																		
16:30																		
17:00	17:45~18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	17:30~18:30 クラシック バレエ (1年生~3年生)	幼児・学童 (4才~10才)	17:00~18:00 体操教室 (4年生~6年生)	17:00~18:00 ヨガ入門 角田 やよひ	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (4才~10才)	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 幼児・学童 (4才~10才)	17:00~18:00 体操教室 (4年生~6年生)	17:00~18:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:20~17:20 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (幼児~小学生)	16:30~17:30 ヨガ 濱川 量子	16:25~17:10 バレトン 本西 佳苗	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	15:20~16:10 ヒーリング& フローyoga 神崎 卓子	15:15~16:15 マルチダンス (中上級) manami michael	
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00	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	18:30~19:30 ヨガ 角田 やよひ	18:25~18:55 カポエイラ初心者 TOSHI	18:00~19:00 学童上級 10級以上	18:00~19:00 キッズ ダンス (4年生~ 中学生)	18:00~19:00 キッズ ダンス (4年生~3年生)	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10級以上	19:30~20:15 BODYPUMP 45 西村 (定員15名)	19:30~20:15 バレエ ストレッチ 佐藤 友香	19:30~20:15 モナリザ エクサ サイズ MIKA (定員12名)	17:45~18:45 LES MILLS BODYPUMP 梅田 (定員15名)	17:40~18:30 ベリー ダンス Mariko	19:00~20:00 フラダンス MARI	16:30~17:15 BODYCOMBAT 45 堀部	16:30~17:30 ジャズ ダンス 本西 佳苗	
19:30																		
20:00																		
20:30	20:30~21:30 LES MILLS BODYPUMP 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 堀原 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	19:30~20:15 腰痛改善 &モビ 只木	20:30~21:30 ZUMBA 岩崎 友美	20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:30~21:30 ヴィンヤーサ ヨガ (フロー) 神崎 卓子	21:00~21:30 ストレッチポール 松本 (定員15名)	19:30~20:15 シンプル エアロ 田澤 修平	19:00~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT 堀部	19:00~20:00 フラダンス MARI	20:10~20:50 初中級スイム 洋介・石倉			
21:00																		
21:30																		
22:00																		
	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			21:00 CLOSE			19:00 CLOSE		

印は初心者でも安心に参加できるクラスです

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

※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。