

# 2020年2~3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				バレトン		初級 中級 上級												
10:30	ヨガ	筋トレ&コンディショニング	ベビースイミング		10:15~11:00	ポティパンプ45		健身操	初級エアロ&ストレッチ	腰痛改善		初級エアロ	太極拳	ベビースイミング		10:15~11:00	骨盤エクササイズ	10:15~11:15
11:00	増田 希望	飯山 律子		石川 久美子	石井 貴志	西村 安藤 牧島		谷治 リカ	黒崎 愛	安藤・田中		本西 佳苗	金 燦		長島 弓恵	橋本 朋子		10:15~11:15
11:30																		254
12:00	フラダンス	初級エアロ	腰痛改善	シンプルエアロ	バレエ	ベビースイミング												254
12:30	小林 真弓	立野 麻衣子	安藤・吉田	立野 麻衣子	松井 百結													254
13:00	ZUMBA	バランスボール	安藤 吉田 洋介	※	※	水中ウォーキング												254
13:30	山田 さとみ	松本 隆雄		12:30~13:30	太極拳	13:00~13:45		ポティパンプ	快適ポティ習慣	12:15~13:15		12:30~13:30	サルサ	12:15~12:40				254
14:00	山田 さとみ	黒崎 愛	鏡田 裕美	ヨガ	シアタージャズダンス			パワーヨガ	ジャイロキネシス	13:15~14:00		エアロ	橋由起	12:50~13:35				254
14:30	筋トレ	バレーダンス		山田 哲也	めめ													254
15:00	松本 隆雄	福田 美和子	子供水泳教室A	体操教室		子供水泳教室A		バランス	コーディネーション	14:45~15:45		体操教室		13:20~14:10				254
15:30			キンダー・幼児	15:00~15:50		15:00~16:00		管 麻以				15:00~15:50	体操教室	13:20~14:10	筋トレ	川勝 かおり	13:10~13:55	254
16:00	黒崎 愛	クラシックバレー	子供水泳教室B	16:00~17:00		16:00~17:00						15:30~16:30	体操教室	13:20~14:10	メソッド	川勝 かおり	13:10~13:55	254
16:30			幼児・学童	16:00~17:00		16:00~17:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	アンチエイジング	川勝 かおり	13:10~13:55	254
17:00			4才~10才	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
17:30			5才~12才	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	アンチエイジング	川勝 かおり	13:10~13:55	254
18:00			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
18:30			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
19:00			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
19:30			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
20:00			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
20:30			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
21:00			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
21:30			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	
22:00			18:00~19:00	17:00~18:00		17:00~18:00						16:00~17:00	体操教室	13:20~14:10	川勝 かおり	13:10~13:55	254	

金曜 休館日

※スイミングパーソナルについて  
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