

# 2019年9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						朝の水中散歩									10:00~10:45			
10:30	ヨガ 増田 希望	初級エアロ & ストレッチ 飯山 律子	ベビー スイミング	バレトン 石川 久美子	コンパットテック 10:30~11:00 BODYCOMBAT 30 堀部	初級 上級 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	太極拳 金 燦	初級エアロ 本西 佳苗	予約 パーソナル ① 10:00~ ② 10:30~ 安藤/吉田	骨盤 エクササイズ 長島 弓恵	ZUMBA50 橋本 朋子	ベビー スイミング	担当変更 10:15~11:00 中級 エアロ 管 麻以	骨盤体操 Q-Ren 山田 悦世	10:15~11:15 子供水泳教室 キンダー (3才~4才)
11:00			11:00~11:45			11:00~11:45			10:55~11:55			11:10~11:55			11:00~12:00			
11:30	フラダンス 小林 真弓	BAILA BAILA 星 小百合	腰痛改善 安藤・吉田	シンプル エアロ 立野 麻衣子	バレエ 松井 百結	11:45 11:45~ 10:45~ 11:15~ 安藤	11:15~12:00 初級 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	初級 中級 上級 吉田 安藤 洋介	11:15~12:15 楽しく HIP HOP 本西 佳苗	11:00~11:45 楽しく HIP HOP 本西 佳苗	11:10~11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:15~12:00 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 バランス コーディネーション 管 麻以	11:15~12:00 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:30~12:15 オリシ アル アクア 松本 HIROKO 偶数週 奇数週
12:00			12:00~13:00			12:00~12:45			12:00~12:45			12:10~12:40			12:15~12:45			
12:30	ZUMBA 山田 さとみ	バランス ボール 松本	初級 中級 上級 安藤 吉田 洋介	※ 12:30~13:30 (Aスタジオ) HOOP BOON 太極拳 金 燦	※ 12:30~13:30 (Bスタジオ) POMBA	水中 ウォーキング 牧島	12:15~13:15 (テック45) LesMILLS BODYJAM 山田 さとみ	12:15~13:15 快適ボテイ 習慣 POSA	12:10~12:40 膝痛改善 牧島	12:30~13:30 フラダンス 小林 真弓	12:40~13:40 サルサ 長谷 美里	12:50~13:35 初級 中級 上級 吉田 安藤 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 アロマリラククス 松本	12:15~12:45 アクアピクス 鶴田	12:15~13:00 中級 エアロ 管 麻以	12:15~13:00 ストレッチ (アロマ・ボ ール・陸モビ ) 堀部 (定員15名)	12:30~13:00 ビギナー・エクスイム 佐久間
13:00																		
13:30	ピラティス 山田 さとみ	初級 エアロ 黒崎 愛	アクアピクス	めめ	石田 佳奈美	13:00~13:45 燃焼アクア	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 初級 エアロ 田澤 修平	13:50~15:05 バレエ 橋 由起	13:45~14:00 モビバン アクア 只木	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 (定員19名)	14:00~15:00 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	13:10~13:40 モビウォーク & エクササイズ30 佐久間	13:10~13:40 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	15:00~16:00 子供水泳教室A	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	14:45~15:45 バランス コーディネ ーション 管 麻以	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室A	15:00~16:00 子供水泳教室C	14:20~15:10 子供水泳教室B-1	14:10~15:10 ヴァンヤーサ ヨガ 神崎 卓子	14:15~15:00 マルチダンス (初級) manami michael	13:10~13:40 モビウォーク & エクササイズ30 佐久間
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)	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 体操教室 (4才~6才)	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~17:00 子供水泳教室B-2	15:25~16:10 幼児・学童 ピラティス 本西 佳苗	15:20~16:10 幼児・学童 ピラティス (5才~12才)	15:15~16:15 マルチダンス (中上級) manami michael	15:10~16:00 モビウォーク & エクササイズ30 佐久間
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	17:45~18:45 INTERNATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	17:30~18:30 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 (1年生~3年生)	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室C	17:00~18:00 子供水泳教室D	16:30~17:30 ヨガ 濱川 量子	16:30~17:15 BODYCOMBAT 45 堀部	16:30~17:30 ジャズ ダンス 本西 佳苗	16:30~17:30 ジャズ ダンス 本西 佳苗
18:30																		
19:00																		
19:30	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 20:15~21:00	18:30~19:30 ヨガ 角田 やよひ	18:25~18:55 カポエイラ初心者 TOSHI	19:30~20:00 10級以上	19:30~20:15 BODYPUMP 45 西村	19:30~20:15 バレエ ストレッチ 佐藤 友香	19:15~20:00 腰痛改善 & モビ 只木	19:30~20:20 MONRIZA エクサ サイズ MIKA	18:45~19:15 棒体操 只木 (定員12名)	19:30~20:00 10級以上	19:00~20:00 フラダンス MARI	19:00~20:00 LesMILLS BODYCOMBAT 堀部	19:00~20:00 子供水泳教室D	19:00~20:00 子供水泳教室D	19:00~20:00 子供水泳教室D	19:00~20:00 子供水泳教室D
20:00																		
20:30	20:30~21:30 LesMILLS BODYPUMP 西村	20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15~21:00	19:45~20:30 姿勢改善 腰痛予防 橋原 明生	19:45~20:30 初級エアロ 猿田 由美	20:10~20:40 20:15~21:00	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	20:30~21:30 ヴィンヤーサ ヨガ (フロー) 神崎 卓子	21:00~21:30 ストレッチボール 松本 (定員15名)	20:30~21:30 子供水泳教室D	20:30~21:30 子供水泳教室D	20:30~21:30 子供水泳教室D	20:30~21:30 子供水泳教室D	20:30~21:30 子供水泳教室D	20:30~21:30 子供水泳教室D	20:30~21:30 子供水泳教室D
21:00																		
21:30																		
22:00																		

金曜 休館日

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。

21:00 CLOSE

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

22:30 CLOSE

19:00 CLOSE