

10月特別スケジュール

アリススポーツクラブ レッスンスケジュール

整理券配布開始時間	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	9:50~10:20		9:30配布	9:45~10:15		9:30配布	9:50~10:20		9:30配布	9:50~10:20		9:30配布	9:50~10:20		9:30配布	9:50~10:20	
10:30	10:00~10:45	シバム30		10:00~10:45	ボディコンバット30		10:00~10:30	シバム30		10:00~10:30	ボディバランス30		10:00~10:30	ボディバランス30		10:00~10:30	ボディバランス30	
11:00	10:30	ヨガ		10:30	パレトン		10:30	谷治リカ		10:30	初級エアロ		10:30	初級エアロ		10:30	ZUMBA	
11:30	11:00	増田 希望		11:00	石川 久美子		11:00	10:50~11:20		11:00	本西 佳苗		11:00	本西 佳苗		11:00	橋本 朋子	
12:00	11:30	10:25配布		11:30	10:45配布		11:30	10:40~11:10		11:30	10:40~11:10		11:30	10:40~11:10		11:30	10:40~11:10	
12:30	12:00	10:55~11:40		12:00	11:10~11:40		12:00	11:00~11:45		12:00	11:15~11:45		12:00	11:05~11:35		12:00	11:05~11:35	
13:00	12:30	11:10~11:55		12:30	11:15~11:45		12:30	11:30~12:00		12:30	11:30~12:00		12:30	11:30~12:00		12:30	11:30~12:00	
13:30	13:00	11:30		13:00	12:00~12:15		13:00	12:00~12:45		13:00	12:00~12:45		13:00	12:00~12:45		13:00	12:00~12:45	
14:00	13:30	12:30~13:15		13:30	12:15~12:45		13:30	12:15~13:00		13:30	12:15~13:00		13:30	12:15~13:00		13:30	12:15~13:00	
14:30	14:00	13:35~14:20		14:00	12:35~13:05		14:00	12:35~13:05		14:00	12:35~13:05		14:00	12:35~13:05		14:00	12:35~13:05	
15:00	14:30	14:00		14:30	13:00~13:30		14:30	13:00~13:30		14:30	13:00~13:30		14:30	13:00~13:30		14:30	13:00~13:30	
15:30	15:00	14:35~15:05		15:00	13:15~14:00		15:00	13:15~14:00		15:00	13:15~14:00		15:00	13:15~14:00		15:00	13:15~14:00	
16:00	15:30	14:00~14:30		15:30	13:25~13:55		15:30	13:25~13:55		15:30	13:25~13:55		15:30	13:25~13:55		15:30	13:25~13:55	
16:30	16:00	14:35~15:05		16:00	14:15~14:45		16:00	14:15~14:45		16:00	14:15~14:45		16:00	14:15~14:45		16:00	14:15~14:45	
17:00	16:30	15:00~16:00		16:30	15:00~15:50		16:30	15:00~15:50		16:30	15:00~15:50		16:30	15:00~15:50		16:30	15:00~15:50	
17:30	17:00	15:30~16:30		17:00	15:05~15:35		17:00	15:05~15:35		17:00	15:05~15:35		17:00	15:05~15:35		17:00	15:05~15:35	
18:00	17:30	16:00~17:00		17:30	15:55~16:10		17:30	15:55~16:10		17:30	15:55~16:10		17:30	15:55~16:10		17:30	15:55~16:10	
18:30	18:00	16:30~17:30		18:00	16:00~17:00		18:00	16:00~17:00		18:00	16:00~17:00		18:00	16:00~17:00		18:00	16:00~17:00	
19:00	18:30	17:00~18:00		18:30	16:30~17:00		18:30	16:30~17:00		18:30	16:30~17:00		18:30	16:30~17:00		18:30	16:30~17:00	
19:30	19:00	17:30~18:30		19:00	17:00~18:00		19:00	17:00~18:00		19:00	17:00~18:00		19:00	17:00~18:00		19:00	17:00~18:00	
20:00	19:30	18:00~19:00		19:30	17:20~17:50		19:30	17:20~17:50		19:30	17:20~17:50		19:30	17:20~17:50		19:30	17:20~17:50	
20:30	20:00	18:30~19:30		20:00	17:50~18:20		20:00	17:50~18:20		20:00	17:50~18:20		20:00	17:50~18:20		20:00	17:50~18:20	
21:00	20:30	19:00~19:00		20:30	18:10~18:25		20:30	18:10~18:25		20:30	18:10~18:25		20:30	18:10~18:25		20:30	18:10~18:25	
21:30	21:00	19:30~20:00		21:00	18:25~19:10		21:00	18:25~19:10		21:00	18:25~19:10		21:00	18:25~19:10		21:00	18:25~19:10	
22:00	21:30	20:00~20:45		21:30	18:50~19:20		21:30	18:50~19:20		21:30	18:50~19:20		21:30	18:50~19:20		21:30	18:50~19:20	
	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		22:30 CLOSE			22:30 CLOSE	

スタジオ整理券を配布いたします

- ①2階マシンジムにて配布
- ②前のクラスが始まって10分後に配布
- ③前のクラスとの間隔が35分以上あいている場合30分前より配布
- ④並ぶのは20分前から可能
- ⑤バーチャルクラスは対象外
- ⑥ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑦整理券はスタジオにて回収

定員 スタジオA17名 スタジオB10名

印は初心者でも安心に参加できるクラスです