

# 1月~3月スケジュール

# 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			9:30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	9:55~10:40	
10:30	10:00~10:45	10:10~10:40	10:00~10:45	10:00~10:45	ボディバランス30	10:00~10:45	10:00~10:45	ボディコンバット30	10:00~10:45	10:00~10:45	ボディコンバット30	10:00~10:45	10:00~10:45	ボディコンバット30	10:00~10:45	10:00~10:45	ボディコンバット30	10:15~11:15
11:00	ヨガ	ボディコンバット30	ベビースイミング	バレトン	バーチャル	初級 中級 上級	健康操	バーチャル	腰痛改善	パワーヨガ	バーチャル	ベビースイミング	ZUMBA	ボディコンバット30	ベビースイミング	10:25配布	山田悦世	10:15~11:15
11:30	増田希望	増田希望		石川久美子	10:35~10:50	安藤 長嶋 牧島	谷治リカ	10:40~10:55	石倉・田中	長谷美里			橋本朋子	松本隆雄		11:05配布	山田悦世	10:15~11:15
12:00	10:30配布	10:25配布	11:00~11:45	10:30配布	バーチャル	11:00~11:45	10:30配布	バーチャル	11:00~11:45	10:30配布	ボディコンバット30	11:00~11:45	11:05配布	ボディコンバット30	11:00~12:00	11:05配布	ボディコンバット30	11:00~11:45
12:30	11:05~12:05	11:00~11:45	腰痛改善	11:05~11:50	11:10~11:40	ベビースイミング	11:05~11:50	11:15~12:00	初級ステップ	11:05~11:50	バーチャル	11:10~11:55	11:05~11:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:05~11:35	ボディコンバット30	11:00~11:45
13:00	フラダンス	増田希望	安藤・田中	初級エアロ	ポールストレッチ		初級エアロ	ポールストレッチ		川島友江	バーチャル	11:10~11:55	11:10配布	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:10配布	ボディコンバット30	11:00~11:45
13:30	小林真弓			立野麻衣子	堀部紗矢		佐々木恵子	松本隆雄		川島友江	ボディバランス30	高島嘉剛	11:15配布	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:15配布	ボディコンバット30	11:00~11:45
14:00	11:55配布		12:00~12:45	11:35配布	シェイクスワークス	12:00~12:45	11:40配布	予約パーソナル	12:00~12:30	11:35配布	バーチャル	12:10~12:40	11:45配布	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
14:30	12:30~13:15	12:05配布	初級 中級 上級	12:10~12:55	バーチャル	水中ウォーキング	12:15~13:00	12:20~12:50	12:20~12:50	12:10~12:55	バーチャル	12:30~12:45	11:45~12:30	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
15:00	マルチダンス(初級)	12:40~13:25	安藤 長嶋 洋介	12:40配布	バーチャル	13:00~13:45	山田さとみ	山田さとみ	12:30~13:00	12:10~12:55	ボディコンバット30	12:30~12:45	12:15配布	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
15:30	山田さとみ	松本隆雄	13:00~13:45	13:15~14:00	バーチャル	13:00~13:45	13:25~14:25	BAILA BAILA		12:55配布	バーチャル	12:50~13:35	12:15配布	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
16:00	13:05配布		13:00~13:45	13:15~14:00	太極拳	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
16:30	13:40~14:40	13:55~14:25	13:00~14:00	13:15~14:00	金燦	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
17:00	ボディバランス80	シバム30	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
17:30	山田さとみ	バーチャル	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
18:00	14:50~15:05	14:50~15:05	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
18:30	14:40配布	バーチャル	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
19:00	15:15~15:45	15:30~16:30	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
19:30	品田耕平	クラシックバレエ	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
20:00	クラシックバレエ	クラシックバレエ	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
20:30	クラシックバレエ	クラシックバレエ	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
21:00	クラシックバレエ	クラシックバレエ	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
21:30	クラシックバレエ	クラシックバレエ	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
22:00	クラシックバレエ	クラシックバレエ	13:00~14:00	13:15~14:00	バーチャル	13:25~13:55	13:25~14:25	POSА		13:15~14:00	バーチャル	13:05~13:35	12:50~13:35	ボディコンバット30	子供水泳教室	11:20配布	ボディコンバット30	11:10~11:45
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レッスン開始の35分前より配布
- ③※10時以前のレッスンは9時半より配布
- ④バーチャルクラスは対象外
- ⑤ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑥整理券はスタジオにて回収
- ⑦WEB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

※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ある事をご了承ください。

**定員 スタジオA20名 スタジオB13名**

印は初心者でも安心に参加できるクラスです