

2021.12~2.7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			9:30配布	9:45~10:15		9:30配布	9:50~10:20		9:30配布	9:50~10:20	10:00~10:45	9:30配布	9:30配布	10:00~10:45	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	腰痛改善	10:00~10:45	シバム30	ベビースイミング	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:15~11:15
11:00	10:30配布	ボディコンバット30	ベビースイミング	10:30配布	パレト	10:30~10:50	10:30配布	ボディコンバット30	石倉・田中	10:30配布	ボディコンバット30		10:30配布	ボディコンバット30		10:30配布	ボディコンバット30	子供水泳教室
11:30	11:05~12:05	11:00~11:45	11:00~11:45	11:05~11:50	ボディコンバット30	11:00~11:45	11:05~11:50	ボディコンバット30	石倉・田中	11:05~11:50	ボディコンバット30	11:00~11:55	11:05~11:50	ボディコンバット30	11:00~12:00	11:05~11:35	ボディコンバット30	子供水泳教室K
12:00	11:55配布	12:05配布	12:00~12:45	11:35配布	パレエ	12:00~12:45	11:40配布	ボディコンバット30	松本 隆雄	11:35配布	ボディコンバット30	12:10~12:40	11:40配布	ボディコンバット30	12:10~12:40	11:40配布	ボディコンバット30	11:40配布
12:30	12:30~13:15	12:40~13:25	12:00~12:45	12:10~12:55	パレエ	12:00~12:45	12:15~13:00	ボディコンバット30	①12:00~12:30	12:10~12:55	ボディコンバット30	12:30~12:45	12:10~12:55	ボディコンバット30	12:30~12:45	12:10~12:55	ボディコンバット30	12:15~12:45
13:00	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	12:40配布	ボディコンバット30	13:00~13:45	12:50配布	ボディコンバット30	②12:30~13:00	12:40配布	ボディコンバット30	13:05~13:35	12:40配布	ボディコンバット30	13:05~13:35	12:40配布	ボディコンバット30	13:00~13:45
13:30	13:05配布	13:05配布	13:00~13:45	13:15~14:00	太極拳	13:25~13:55	13:25~14:25	BAILA BAILA		13:15~14:00	エアロ	13:40配布	13:15~14:00	エアロ	13:40配布	13:15~14:00	エアロ	13:00~13:30
14:00	13:40~14:40	13:55~14:25	13:00~13:45	14:15~14:45	シバム30		14:15~14:30	スカール		14:15~14:30	スカール	14:15~15:00	14:15~14:30	スカール	14:15~15:00	14:15~14:30	スカール	14:00~14:15
14:30	14:30配布	14:50~15:05	14:00~15:00	14:45~15:30	パレエ		14:45~15:30	パレエ		14:45~15:30	パレエ	14:45~15:00	14:45~15:30	パレエ	14:45~15:00	14:45~15:30	パレエ	14:05~14:50
15:00	14:40配布	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~15:50	体操教室	15:00~16:00	15:00~16:00	体操教室		15:00~16:00	体操教室	15:00~16:00	15:00~16:00	体操教室	15:00~16:00	15:00~16:00	体操教室	14:35配布
15:30	15:15~15:45	15:30~16:30	15:00~16:00	15:05~15:35	ボディコンバット30	15:00~16:00	15:05~15:35	ボディコンバット30		15:05~15:35	ボディコンバット30	15:00~16:00	15:05~15:35	ボディコンバット30	15:00~16:00	15:05~15:35	ボディコンバット30	15:10~16:10
16:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	体操教室	16:00~17:00	16:00~17:00	体操教室		16:00~17:00	体操教室	16:00~17:00	16:00~17:00	体操教室	16:00~17:00	16:00~17:00	体操教室	15:35~16:05
16:30	16:30~17:30	16:30~17:30	16:00~17:00	16:05~16:10	ボディコンバット30	16:00~17:00	16:05~16:10	ボディコンバット30		16:05~16:10	ボディコンバット30	16:00~17:00	16:05~16:10	ボディコンバット30	16:00~17:00	16:05~16:10	ボディコンバット30	16:25~16:55
17:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00~18:00	16:10~16:25	ボディコンバット30	16:00~17:00	16:10~16:25	ボディコンバット30		16:10~16:25	ボディコンバット30	16:00~17:00	16:10~16:25	ボディコンバット30	16:00~17:00	16:10~16:25	ボディコンバット30	17:15~17:45
17:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:00~18:00	16:30~17:00	体操教室	17:00~18:00	16:30~17:00	体操教室		16:30~17:00	体操教室	17:00~18:00	16:30~17:00	体操教室	17:00~18:00	16:30~17:00	体操教室	17:15~17:45
18:00	17:45~18:45	17:45~18:45	17:00~18:00	16:30~17:00	ボディコンバット30	17:00~18:00	16:30~17:00	ボディコンバット30		16:30~17:00	ボディコンバット30	17:00~18:00	16:30~17:00	ボディコンバット30	17:00~18:00	16:30~17:00	ボディコンバット30	17:15~17:45
18:30	18:00~19:00	18:00~19:00	18:00~19:00	16:45~17:00	ボディコンバット30	17:00~18:00	16:45~17:00	ボディコンバット30		16:45~17:00	ボディコンバット30	17:00~18:00	16:45~17:00	ボディコンバット30	17:00~18:00	16:45~17:00	ボディコンバット30	17:15~17:45
19:00	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	シバム30	17:00~18:00	17:20~17:50	シバム30		17:20~17:50	シバム30	17:00~18:00	17:20~17:50	シバム30	17:00~18:00	17:20~17:50	シバム30	17:15~17:45
19:30	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30		17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:15~17:45
20:00	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30		17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:15~17:45
20:30	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30		17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:15~17:45
21:00	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30		17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:15~17:45
21:30	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30		17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:15~17:45
22:00	18:50~19:20	18:50~19:20	18:00~19:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30		17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:00~18:00	17:20~17:50	ボディコンバット30	17:15~17:45

緊急事態宣言発令に伴い、平日の閉館時間が20:00までとなります。

それに伴い、上記期間中のプログラムが変更となります。

ご理解ご了承の程、宜しくお願いいたします。

※19時以降のレッスンに関して一部変更点がありますが、こちらは2/7までの特別スケジュールです。それ以降は1月~3月タイムスケジュールになりますのでご了承を宜しくお願いいたします。

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
- ※10時以前のレッスンは9時半より配布
- ③バーチャルクラスは対象外
- ④ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑤整理券はスタジオにて回収
- ⑥WEB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が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

金曜日 休館日