

12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			9:30配布	9:45~10:15		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	9:30配布	10:00~10:45	9:30配布	9:30配布	10:00~10:45	
10:30	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 バーチャル シバム30	10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~10:45 パレトン 石川 久美子	10:00~10:45 ボディコンバット30 初級 中級 上級 バーチャル 0:35~10:50 シーエクサワークス 安藤 長嶋 牧島		10:00~10:45 コンバット30 バーチャル 0:35~10:50 シーエクサワークス 谷治 リカ	腰痛改善 石倉・田中	10:00~10:45	10:00~10:30 初級エアロ 本西 佳苗	9:55~10:40 パワーヨガ 長谷 美里	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:50配布	10:00~10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30配布	9:55~10:40 ベビー スイミング	10:15~11:15 初・中級エアロ 本西 佳苗	
11:00	10:30配布	10:25配布	11:00~11:45	10:30配布	10:35配布	11:00~11:45	10:30配布	10:40配布	11:00~11:45	10:50~11:35 健美操 川島 友江	11:00~11:15 シーエクサワークス	11:00~12:00 アクアピクス 高島 嘉剛	11:00~12:00 ZUMBA 橋本 朋子	11:05~11:35 11:05~11:35 ボディバランス30	11:00~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:00~12:00	11:05~11:35 ピラティス 本西 佳苗	11:00~11:45 11:00~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	10:15~11:15 子供水泳教室 キンダー (3才~4才)
11:30	11:05~12:05 フラダンス 小林 真弓	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	腰痛改善 安藤・田中	11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	11:10~11:40 ベビー スイミング 堀部 紗矢		11:05~11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	11:00~11:45 予約 パーソナル 山田 さとみ	11:20配布	11:35~12:05 ボディコンバット30	11:10~11:55 アクアピクス	11:05~11:35 11:05~11:35 ボディバランス30	11:00~12:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	11:05~11:35 ピラティス 本西 佳苗	11:00~11:45 11:00~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:05~11:35 子供水泳教室 キンダー (3才~4才)		
12:00	11:55配布	12:05配布	12:00~12:45 初級 中級 上級	11:35配布	12:10~12:55 パレエ 松井 百結	12:00~12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	12:15~13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20~12:50 シバム30 バーチャル 12:35~13:05 山田 さとみ	12:10~12:40 膝痛改善 牧島・田中	11:55~12:40 フラダンス 小林 真弓	12:25~12:55 シバム30 バーチャル	12:10~12:40 膝痛改善 牧島・田中	11:40~12:25 アンチ エイジング 川勝 かおり	12:05~12:35 ボディコンバット30	12:00~12:45 子供水泳教室B-1 幼児・学童 (4才~10才)	11:55~12:40 ジャズダンス 本西 佳苗	11:40~12:25 11:40~12:25 ストレッチ 堀部 紗矢	12:15~12:45 水中ウォーキング 佐久間 修	
12:30	12:30~13:15 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:40~13:25 コンディショニング 松本 隆雄	13:00~13:45 アクアピクス 鯨田 裕美	12:40配布	13:15~14:00 太極拳 金 燦	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:20~14:20 パワ Yoga 山田 さとみ	13:10~13:55 BAILA BAILA POSA 山田 さとみ	13:30~13:45 エアロ 田澤 修平	12:25配布	13:00~13:45 バーチャル 初級 中級 上級 石倉 安藤 牧島	12:50~13:35 シバム30 バーチャル	12:45~13:30 筋トレ メソッド 川勝 かおり	12:55~13:25 シバム30 バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	12:25配布	13:00~13:45 ボディコンバット45 堀部 紗矢	13:00~13:30 水中ウォーキング 佐久間 修	
13:00	13:35~14:35 ボディバランス60 山田 さとみ	13:55~14:25 ボディコンバット30 バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室A	13:25~13:55 シバム30 バーチャル	14:15~14:45 ボディバンプ30 バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室A	14:15~14:30 シエクサワークス バーチャル	14:50~15:35 ボディバンプ45 バーチャル	14:00~14:30 スクアリング 洋介	13:30配布	14:05~14:20 バーチャル	14:40~15:10 シバム30 バーチャル	14:00~14:50 アンチ エイジング 川勝 かおり	13:45~14:30 ボディバランス30 バーチャル	14:00~15:00 子供水泳教室B-1 幼児・学童 (4才~10才)	13:30配布	14:00~14:15 シーエクサワークス バーチャル	14:00~14:50 アンチ エイジング 川勝 かおり	
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
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

※ただし、10時以前のレッスンは9時半より配布

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

金曜日 休館日