

# 【2022年10～12月】タイムスケジュール

# アリススポーツクラブ

OPEN	月曜			火曜			水曜			木曜			土曜			日曜					
	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																					
10:00	9:30～配布			9:30～配布			9:30～配布			9:30～配布			9:30～配布			9:30～配布					
10:30	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	9:40～配布 10:15～10:35 ウエストシェイブ スタッフ	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～10:45 バレエ 石川 久美子	9:40～配布 10:15～10:35 ウエストシェイブ スタッフ	10:00～10:45 中級 岡部 10:00～10:45 上級 牧島	10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	9:50～10:20 ボディコンバット バーチャル	10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:50～10:20 ボディコンバット バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:15～10:45 ボディパンク バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～10:45 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:15～10:45 シバム バーチャル	10:00～ 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)			
11:00	10:30～配布	10:25～配布		10:30～配布			10:30～配布			10:30～配布			10:30～配布			10:25～配布			10:00～ 子供水泳教室 キッズ (3才～6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	11:00～11:45 腰痛改善 田中	11:05～11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35～配布 11:10～11:40 ボールストレッチ 松本 隆雄	11:00～11:45 ベビー スイミング 初級 石倉	11:05～11:50 初級エアロ 佐々木 恵子	10:40～10:55 レズミルズ コア バーチャル 10:40～配布 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 初級 鎌田 中級 石倉	11:05～11:50 健美操 川島 友江	11:05～11:50 バーチャル 11:20～11:50 シバム バーチャル	11:10～11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:10～11:30 ボディバランス 佐藤 明子 11:15～配布 11:50～12:20 ボディバランス アディダス ヨガ 佐藤 明子	11:10～11:40 ボディコンバット バーチャル	11:00～11:45 ボディバランス 柿沼 伸也	11:10～11:40 ボディコンバット バーチャル	11:00～12:00 子供水泳教室K キッズ (3才～6才)				
12:00	11:50～配布	12:15～13:00	12:00～12:45 中級 石倉 上級 笠原	12:10～12:55 バレエ 佐藤 友香	11:45～配布 12:20～13:05 アディダス ヨガ 笠原 武範	12:00～12:45 水中運動 牧島 久子	12:10～12:55 ボディジャム 山田 さとみ	11:55～配布 12:30～12:50 ストレッチ/スタッフ	12:00～12:45 上級 笠原 武範	12:10～12:55 フラダンス 小林 真弓	12:15～12:45 ボディコンバット バーチャル	12:10～12:40 腰痛改善 牧島・田中	12:10～配布 12:45～13:15 筋トレ/ソッド 川勝 かおり	12:10～配布 12:45～13:15 筋トレ/ソッド 川勝 かおり	12:10～配布 12:45～13:15 筋トレ/ソッド 川勝 かおり	12:05～12:50 ボディジャム 柿沼 伸也	12:40～13:10 ボディパンク バーチャル	12:00～12:15 レスミルズ コア バーチャル			
13:00	12:55～配布	13:40～14:10 シバム バーチャル	13:00～13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:45～配布 13:20～14:00 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子	13:10～配布 13:45～14:30 太極拳 及川 弘孝	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:15～14:15 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	12:45～配布 13:20～13:40 ウエストシェイブ スタッフ	13:30～14:00 スクーリング 笠原 武範	12:40～配布 13:15～14:00 エアロ 田澤 修平	13:10～13:40 ボディバランス バーチャル	12:50～13:35 初級 石倉 中級 齋藤	13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	13:30～14:00 美ボディメソッド 川勝 かおり	13:00～14:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	12:35～配布 13:10～13:30 ウエストシェイブ スタッフ	13:30～14:00 ボディコンバット バーチャル	13:00～13:30 水中運動 齋藤 菜乃花			
14:00	14:15～配布	14:50～15:20 ボディパンク 佐藤 亜希子	14:00～14:45 初級 齋藤 菜乃花	14:15～配布 14:50～15:10 ボディコンバット 佐藤 明子	14:15～配布 14:50～15:10 ボディコンバット 佐藤 明子	14:00～14:30 アディダス ヨガ 佐藤 明子	14:15～配布 14:50～15:20 ボディバランス 佐藤 明子	14:00～14:30 アディダス ヨガ 佐藤 明子	14:15～配布 14:50～15:20 ボディバランス 佐藤 明子	14:15～配布 14:50～15:20 ボディバランス 佐藤 明子	13:40～配布 14:15～15:00 バレエ 橋 由紀	13:45～14:30 上級 牧島 久子	14:00～14:50 体操教室 (4才～6才)	14:30～14:50 ストレッチ/スタッフ	14:00～15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	13:55～14:35 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子	14:50～15:05 レスミルズ コア バーチャル	13:30～14:00 ボディコンバット バーチャル			
15:00	15:05～配布	15:40～16:10 ボディコンバット 佐藤 亜希子	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	15:00～15:50 体操教室 (4才～6才)	15:30～16:00 シバム バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	15:40～16:10 ボディコンバット バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	15:00～15:50 体操教室 (4才～6才)	15:30～15:45 レスミルズ コア バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ (3才～6才)	15:00～16:00 体操教室 (1年生～3年生)	15:00～16:00 ボディバランス 佐藤 明子	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ (5才～12才)	15:10～15:40 アディダス ヨガ 佐藤 明子	15:50～16:20 シバム バーチャル	15:30～14:00 ボディコンバット バーチャル			
16:00	16:00～17:00 キッズバレエ (小学生)	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:00～17:00 体操教室 (1年生～3年生)	16:20～16:50 ボディバランス バーチャル	16:20～16:50 ボディバランス バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:00 シバム バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:00～17:00 体操教室 (1年生～3年生)	16:10～16:40 ボディコンバット バーチャル	16:10～16:40 ボディコンバット バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:00～17:00 体操教室 (3年生～6年生)	16:20～16:40 ボディコンバット 佐藤 明子	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:00～17:00 ボディパンク 小林 汰雅	16:40～17:10 ボディバランス バーチャル	16:40～17:10 ボディバランス バーチャル			
17:00	17:30～17:45 レスミルズ コア バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 体操教室 (3年生～6年生)	17:10～17:40 ボディコンバット バーチャル	17:10～17:40 ボディコンバット バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:20～17:50 ボディバランス バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 体操教室 (3年生～6年生)	17:10～17:40 ボディパンク バーチャル	17:10～17:40 ボディパンク バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 体操教室 (1年生～3年生)	17:10～17:40 ボディパンク バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:10～17:40 ボディコンバット バーチャル	17:15～17:35 ウエストシェイブ スタッフ	17:10～配布 17:45～18:05 ボディコンバット 佐藤 明子			
18:00	18:05～配布	18:25～配布	18:00～19:00 学童上級 10級以上	17:50～配布 18:25～19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:10～18:40 シバム バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:10～18:40 ボディコンバット バーチャル	18:05～配布 18:40～19:10 フリースタイル 佐藤 友香	18:10～18:40 ボディコンバット バーチャル	18:10～18:40 ボディコンバット バーチャル	18:10～18:40 ボディコンバット バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:10～18:40 ボディコンバット バーチャル	18:25～配布	18:00～18:30 ボディコンバット バーチャル	18:00～18:30 ボディコンバット バーチャル	18:40～19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:40～19:10 ボディコンバット バーチャル			
19:00	18:40～19:10 初級ステップ 有坂 さおり	18:25～配布 19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:00～19:00 学童上級 10級以上	18:55～配布 19:30～20:15 ボディパンク 佐藤 宏幸	19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:00～19:00 学童上級 10級以上	18:55～配布 19:30～20:15 ボディパンク 佐藤 宏幸	18:25～配布 19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:25～配布 19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:35～配布 19:10～19:35 ヴィンヤークラス 神崎 卓子	18:25～配布 19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:00～19:00 学童上級 10級以上	18:35～配布 19:10～19:35 ヴィンヤークラス 神崎 卓子	18:50～19:20 ボディコンバット バーチャル	18:50～19:20 ボディコンバット バーチャル	18:40～19:10 ボディコンバット バーチャル	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE			
19:30	19:30～20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:40～20:25 アディダス ヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:30～20:15 ボディパンク 佐藤 宏幸	19:40～20:00 ストレッチ/スタッフ	19:30～20:00 水中運動 小林 汰雅	19:30～20:15 ボディコンバット バーチャル	19:05～配布 19:40～20:10 ボディバランス 佐藤 明子	19:30～20:00 初級 スタッフ	19:15～配布 19:50～20:25 ヴィンヤークラス 神崎 卓子	19:40～20:10 ボディコンバット バーチャル	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:30～20:00 ボディコンバット バーチャル	19:40～20:10 ボディコンバット バーチャル	19:40～20:10 ボディコンバット バーチャル	19:40～20:10 ボディコンバット バーチャル	19:00 CLOSE	19:00 CLOSE			
20:00	20:00～配布	20:35～21:20 ボディコンバット 佐藤 亜希子	20:10～20:40 水中運動 石倉 直人	20:00～配布	20:30～21:00 ボディバランス バーチャル	20:15～21:00 上級 笠原 武範	20:00～配布	20:30～21:00 ボディコンバット バーチャル	20:00～配布	20:05～配布	20:30～21:00 ボディコンバット バーチャル	20:10～20:40 フィンスイム 古賀 俊徳	20:00～配布	20:30～21:00 ボディコンバット バーチャル	20:10～20:40 フィンスイム 古賀 俊徳	20:00～配布	20:30～21:00 ボディコンバット バーチャル	20:10～20:40 フィンスイム 古賀 俊徳	20:00～配布		
21:00	21:25～21:40 レスミルズ コア バーチャル	21:25～21:40 レスミルズ コア バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル	21:15～21:45 シバム バーチャル		
22:00																					
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

金曜 ※休館日

【プログラム案内】		【定員人数】
脂肪燃焼系	スタジオA	25名
筋力アップ系	WEB予約22名/整理券3名	
コンディショニング系		
大人スイムレッスン	スタジオB	15名
変更箇所	WEB予約13名/整理券2名	

【スタジオWEB予約アプリ】  
お手持ちのスマートフォンに合ったQRコードを読み込んでください。

ios Android 登録・使用方法

・2階ジムエリアにて配布いたします。  
・レッスン開始の35分前より配布いたします。  
・10時半以前のクラスは9時半より配布いたします。  
・バーチャルクラスは対象外となります。  
・ご自身ののみ取得可能となります。  
・整理券はスタジオにて回収いたします。  
・WEB予約に関してはお問合せください。