

3/23~3/31特別プログラム アリススポーツクラブ レッスンスケジュール

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	ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 筋トレ& コンディショニング 飯山 律子	10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~10:30 バレトン	10:15~10:45 ポディバランス30 石井 貴志	10:00~10:30 初級 中級 上級 西村 安藤 牧島	10:00~10:30 健身操	10:10~10:40 初級エアロ &ストレッチ 黒崎 愛	腰痛改善 安藤・田中	10:00~10:30 初級エアロ	10:10~10:40 太極拳 金燦	ベビー スイミング	10:00~10:30 骨盤 エクササイズ 長島 弓恵	10:10~10:40 ZUMBA 橋本 朋子	10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~10:30 骨盤 エクササイズ 山田 悦世	10:15~11:15 子供水泳教室	10:15~11:15 キンダー (3才~4才)	
10:30																			
11:00																			
11:30	11:15~11:45 フラダンス 小林 真弓	11:25~11:55 初級エアロ 立野 麻衣子	腰痛改善 安藤・吉田	11:15~11:45 シンプル エアロ 立野 麻衣子	11:25~11:55 バレエ 松井 百結	ベビー スイミング	11:15~11:45 初級ステップ	11:25~11:55 コンディショニング ストレッチ 佐々木 恵子 (定員17名)	11:55~12:25 初級 中級 上級 吉田 安藤 洋介	11:15~11:45 健美操	11:25~11:55 楽しくHIPHOP 川島 友江	11:10~11:40 アクアピクス 高島 嘉剛	11:15~11:45 初級 ステップ 長島 弓恵 (定員17名)	11:25~11:55 気功 金燦	11:00~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:25~11:55 バランス コーディネーション 管 麻以	11:20~11:50 オリジ ナル アクア 松本 隆雄 偶数週	11:20~11:50 かんたん アクア HIFOKO 奇数週
12:00																			
12:30	12:30~13:00 ZUMBA 山田 さとみ	12:40~13:10 バランスボール 松本 隆雄		12:30~13:00 HOOP BOON POMBA めめ	12:40~13:10 太極拳 金燦	12:00~12:30 水中 ウォーキング 牧島 久子	12:15~12:45 ポディジャム30 山田 さとみ	12:25~12:55 快適ポディ習慣 山田 さとみ	12:55~13:25 予約 パーソナル 12:00~12:30 22:30~13:00 牧島 久子	12:30~13:00 フラダンス 小林 真弓	12:40~13:10 モナリザ エクササイズ 長谷 美里	12:10~12:40 膝痛改善 牧島 久子	12:20~12:50 アンチ エイジング 川勝 かおり	12:50~13:20 初級 中級 上級 吉田 安藤 牧島	12:15~12:45 アクアピクス 鏡田 裕美	12:10~12:40 ストレッチ (ボール・巻毛)	12:20~12:50 中級エアロ 堀部 紗矢	12:20~12:50 初級スイム 佐久間 修	13:00~13:30 水中心 ウォーキング 佐久間 修
13:00																			
13:30	13:30~14:00 ポディバランス30 山田 さとみ	13:40~14:10 初級エアロ 黒崎 愛	13:30~14:00 アクアピクス 鏡田 裕美	13:45~14:15 ヨガ 山田 哲也	13:55~14:25 シアター ジャズダンス めめ	13:00~13:30 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:30~14:00 パワーヨガ 山田 さとみ	13:40~14:10 ジャイロ キネシス 石原 夏実	13:15~13:45 オリジナル アクア 松本 隆雄	13:45~14:15 エアロ 田澤 修平	13:55~14:25 バレエ 橋由起	13:30~14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	13:20~13:50 筋トレ メソッド 川勝 かおり	14:00~15:00 子供水泳教室B-1 幼児・学童 (4才~10才)	13:00~14:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	13:10~13:40 ポディパンプ30 梅田 広志 (定員15名)	14:10~14:40 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	14:15~14:45 ポディコンバット30 堀部 紗矢	13:00~13:30 水中心 ウォーキング 佐久間 修
14:00																			
14:30	14:30~15:00 筋トレ 松本 隆雄	14:40~15:10 バレーダンス 福田 美和子	15:00~16:00 子供水泳教室A			15:00~16:00 子供水泳教室A	14:45~15:15 バランス コーディネーション 管 麻以												
15:00																			
15:30	15:30~16:00 骨盤 コンディショニング 黒崎 愛	16:00~17:00 キンダー・幼児 (3才~6才)	16:00~17:00 子供水泳教室B			16:00~17:00 子供水泳教室B	16:00~16:30 骨盤 エクササイズ 長島 弓恵												
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	19:15~19:45 ピラティス 松山 栄	19:30~20:00 水中心ウォーキング 石倉 直人	19:30~20:00 水中心ウォーキング 石倉 直人	18:30~19:00 ヨガ 角田 やよひ	18:40~19:10 ポディコンバット30 石井 貴志	19:30~20:00 水中心ウォーキング 洋介・石倉	19:30~20:00 ポディパンプ30 西村 莉沙 (定員15名)	19:40~20:10 ストレッチ (フロア) 佐藤 友香	19:30~20:00 水中心ウォーキング 堀部 紗矢	18:35~19:05 モナリザ エクササイズ MIKA	19:35~20:05 ポディバランス30 石井 貴志	19:30~20:00 水中心ウォーキング 佐久間 修	19:10~19:40 ポディコンバット30 堀部 紗矢	19:45~20:15 エアロ 田澤 修平	19:30~20:00 水中心ウォーキング 洋介・石倉	17:45~18:15 ポディパンプ30 梅田 広志 (定員15名)	17:05~17:35 ジャズダンス 本西 佳苗	17:05~17:35 ジャズダンス 本西 佳苗	
20:00																			
20:30	20:30~21:00 ポディパンプ30 西村 莉沙 (定員15名)	20:40~21:10 バレエ 佐藤 友香	20:15~20:45 週替わり 4泳法 石倉・笠原	20:45~21:15 ポルドブラ 山下 聡	20:55~21:25 HIP HOP 橋原 明生	20:10~20:40 フィンスイム 洋介・石倉	20:30~21:00 ZUMBA 岩崎 友美	20:40~21:10 バレエ 佐藤 友香	20:15~20:45 上級スイム 笠原 武範	20:30~21:00 ヴィンヤサ ヨガ (エナジー) 神崎 卓子	20:45~21:15 ポディコンバット30 石井 貴志	20:10~20:40 初級スイム 洋介・石倉							
21:00																			
21:30																			
22:00																			

スタジオ整理券を配布致します

- 各レッスン開始時間50分前から配布します。
- 2階マシンジムにて、スタッフからお受け取りください。
- ご自身の分のものとさせていただきます。
- レッスン開始時間10分前より入場を予定しております。
- 整理券はスタジオにて回収となります。

定員
スタジオA 24名、スタジオB 10名

皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

※スイミングパーソナルについて
安藤・洋介をご希望の方は直接
ご相談ください。

月~木曜 9:30~22:30
土曜 9:30~21:00
日曜・祝日 9:30~19:00
金曜 休館日
(ジム・プール利用は閉館15分前)
TEL 03-5942-8180

~プールフリーコースについて~
プールフリーコースはレッスンの
参加人数等によって変更があります。

21:00 CLOSE

※火曜日の太極拳、HOOP BOON
(POMBA)クラスは隔週で
スタジオ交換します。

印は初心者でも安心に参加できるクラスです

19:00 CLOSE