

【2022年9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 初級 上級 石倉 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	9:55~10:40 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 11:05~12:05	10:25~配布 11:00~11:45	11:00~11:45 腰痛改善 田中	10:30~配布 11:05~11:50	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 中級 岡部	10:30~配布 11:05~11:50	※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 中級 鎌田 石倉	10:30~配布 11:05~11:50	※バーチャル 10:40~配布 11:15~12:00 シバム ※バーチャル	11:00~11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	10:30~配布 11:05~11:50	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・幼児 (3才~6才)	10:25~配布 11:00~11:45	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 幼児 (3才~6才)
12:00																		
12:30	11:55~配布 12:30~13:15	11:40~配布 12:15~13:00	12:00~12:45 初級 上級 齋藤 笠原	12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	11:45~配布 12:20~13:05	水中運動 牧島 久子	12:15~13:00 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 初級者 上級 週替わり 笠原 12:45	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 膝痛改善 牧島・田中	12:10~12:55 12:45~13:15 筋トレ/ソッド 川勝 かつり	12:20~12:55 レスミルズ コア ※バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	12:05~12:50 ボディジャム 神沼 伸也	12:40~13:10 ボディパンク ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花
13:00	マルチダンス 山田 さとみ	13:20~13:35 レスミルズ コア ※バーチャル	13:00~13:45 アクアピクス 岡部 紗英															
13:30	13:05~配布 13:40~14:40	13:20~13:35 ※バーチャル	13:00~13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:55~配布 13:30~14:10			12:50~配布 13:25~14:25	12:55~配布 13:30~13:50 ウエストシェイブ スタッフ	13:30~14:00 スカリング 笠原 武範	12:40~配布 13:15~14:00	13:10~13:40 ボディバランス ※バーチャル	12:50~13:35 上級 中級 牧島 齋藤	13:10~13:40 美ボディメソッド 川勝 かつり	13:30~14:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	13:35~配布 13:10~13:30 ウエストシェイブ	13:30~14:00 スタッフ	13:30~14:00 ボディコンバット ※バーチャル	
14:00	ボディバランス 山田 さとみ	14:00~14:30 ボディコンバット ※バーチャル	14:00~14:45 中級 石倉 直人	13:30~14:10 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子			13:25~14:25 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:35~配布 14:10~14:30 ストレッチ/スタッフ		14:00 エアロ 田澤 修平	13:40~配布 14:15~15:00	13:45~14:30 初級 石倉 直人	13:55~配布 14:30~15:00 アディダス ユガ 佐藤 明子	14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)	14:05~14:45 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子	14:20~14:50 シバム ※バーチャル		
15:00	15:00~15:30 ボディパンク 佐藤 亜希子 定員15名 15:15~配布	15:00~16:00 キッズバレエ (3才~未就学児)	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	14:15~配布 14:50~15:10 ボディコンバットピキナー 佐藤 明子	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	14:50~15:20 アディダス ユガ 佐藤 明子	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (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・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	14:55~配布 15:30~16:00 ボディバランス 佐藤 明子	15:05~15:35 ヴィンヤークサ 神崎 卓子	15:10~15:25 レスミルズ コア ※バーチャル		
16:00	15:50~16:20 ボディコンバット 佐藤 亜希子	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	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~17:00 キッズ プレイクダンス (初級)	16:30~17:00 シバム ※バーチャル		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	16:00~17:00 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)	15:45~配布 16:20~16:40 ボディコンバットピキナー 佐藤 明子	16:00~16:45 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		
17:00																		
17:30		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	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 キッズ プレイクダンス (中級)	17:20~17:50 ボディバランス ※バーチャル		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	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室	17:10~17:40 シバム ※バーチャル	16:45~配布 17:10~17:30 ウエストシェイブ	17:15~配布 17:40~18:00 ボディコンバットピキナー 佐藤 明子		
18:00																		
18:30	18:05~配布 18:40~19:10	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	17:50~配布 18:25~19:10	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	18:05~配布 18:40~19:10	18:25~配布 19:00~19:20 ウエストシェイブ スタッフ		17:55~配布 18:30~19:15	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	17:55~配布 18:30~19:15	18:25~配布 19:00~19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:00~18:30 ボディコンバット ※バーチャル	18:20~18:50 ボディパンク 佐藤 宏幸	18:50~19:20 ボディバランス ※バーチャル	
19:00	18:40~19:10 初級ステップ 有坂 さおり 定員15名	18:25~配布 19:00~19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:00~19:00 10級以上	18:55~配布 19:30~20:15	19:00~19:20 ウエストシェイブ スタッフ		18:55~配布 19:30~20:15	19:05~配布 19:40~20:10 ボディバランス 佐藤 明子	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	19:00~配布 19:35~20:35	19:00~配布 19:35~20:35	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	19:00~配布 19:35~20:35	19:05~配布 19:40~20:10 ボディバランス 佐藤 明子	18:35~配布 19:10~19:55	19:10~19:55 ボディパンク 佐藤 宏幸	19:40~21:10 シバム ※バーチャル	
19:30	19:30~20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:15~配布 19:50~20:20 アディダス ユガ 笠原 武範	19:30~20:00 週替わり(4泳法) 石倉 直人	19:30~20:15 ボディパンク 佐藤 宏幸	19:25~配布 20:00~20:20 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 ボディパンク 佐藤 友香	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 佐藤 宏幸	20:15~20:45 フィンスイム 古賀 俊徳	20:00~配布 20:35~21:05	20:40~21:10 ボディコンバット ※バーチャル	20:15~20:45 フィンスイム 古賀 俊徳	20:00~配布 20:35~21:05	20:40~21:10 シバム ※バーチャル	19:10~19:55 ボディパンク 佐藤 宏幸	19:40~21:10 シバム ※バーチャル		
20:00	20:00~配布 20:35~21:05	20:40~21:10 ボディパンク ※バーチャル	20:10~20:40 水中運動 石倉 直人	20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:00~配布 20:35~21:05	20:40~21:10 ボディコンバット ※バーチャル		20:35~配布 20:55~21:25	21:30~22:00 シバム ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:35~配布 20:55~21:25	21:30~22:00 ボディコンバット ※バーチャル				
21:00																		
21:30		21:30~22:00 ボディコンバット ※バーチャル			21:30~22:00 シバム ※バーチャル			21:30~22:00 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		

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	WEB予約22名/整理券3名	
筋力アップ系			
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	WEB予約13名/整理券2名	
変更箇所			

【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です。
・ご自身の分のみ取得可能です。
・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。

