

# 4月~6月スケジュール 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 10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 ボディコンバット30 バーチャル	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00~10:45 パレトン 石川 久美子	9:45~10:15 ボディバランス30 バーチャル 10:35~10:50 レズミルズコア	10:00~10:45 初級 中級 上級 安藤 牧島	9:30配布 10:00~10:45 健康操 谷治 リカ	9:50~10:20 ボディコンバット30 バーチャル 10:40~10:55 レズミルズコア	10:00~10:45 腰痛改善 石倉・田中	9:30配布 10:00~10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:50~10:20 シバム30 バーチャル	10:00~10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00~10:45 コンディショニング ストレッチ 10:25~11:10 ZUMBA 橋本 朋子	9:30配布 10:00~10:45 ベビー スイミング	10:00~10:45	9:30配布 9:55~10:40 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00~ 10:45 ベビー スイ ミング (3才~ 6才)	10:00~ 11:00 子供 水泳教 室 キンダ ー (3才~ 6才)	
10:30																			
11:00	10:30配布 11:05~12:05 フラダンス 小林 真弓	10:25配布 11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	11:00~11:45 腰痛改善 安藤・田中	10:30配布 11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35配布 11:10~11:40 ポールストレッチ 堀部 紗矢	11:00~11:45 ベビー スイミング	10:30配布 11:05~11:50 初級ステップ 佐々木 恵子	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 上級 安藤 石倉 洋介	10:30配布 11:05~11:50 健美操 川島 友江	10:40~11:10 ボディコンバット30 バーチャル 11:35~12:05 ボディバランス30	11:10~11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	10:30配布 11:10~11:55 ボディコンバット30 バーチャル 11:45~12:30 アンチ エイジング 川勝 かおり	11:00~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:10~12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	10:50~11:35 ボディバランス45 柿沼 伸也	10:25配布 11:00~11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)	
11:30																			
12:00	11:55配布 12:30~13:15 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:05配布 12:40~13:25 コンディショニング 松本 隆雄	12:00~12:45 初級 中級 上級 堀部 安藤 洋介	11:35配布 12:10~12:55 パレエ 松井 百結	12:10~12:55 バーチャル 12:35~13:05 ボディバランス30	12:00~12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	11:40配布 12:15~13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20~12:50 ボディバランス30 12:30~13:00 予約 パーソナル	11:35配布 12:10~12:55 フラダンス 小林 真弓	12:10~12:55 ボディジャム45 山田 さとみ	12:30~12:45 レズミルズコア バーチャル 13:05~13:35 シバム30 バーチャル	12:10~12:40 膝痛改善 牧島・田中	12:50~13:35 ボディコンバット30 バーチャル 13:10~13:55 シバム30 バーチャル	12:50~13:35 初級 中級 上級 安藤 石倉 牧島	13:00~14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	11:55~12:40 ボディジャム45 柿沼 伸也	11:40配布 12:15~12:45 ストレッチ 石井 貴志	13:00~13:30 水中ウォーキング 佐久間 修	
12:30																			
13:00	13:05配布 13:40~14:40 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45~14:15 シバム30 バーチャル		12:40配布 13:15~14:15 太極拳 金 燦	13:30~14:00 シバム30 バーチャル 14:30~14:45 レズミルズコア バーチャル	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	12:50配布 13:25~14:25 パワーヨガ 山田 さとみ	13:10~13:55 BAILA BAILA POSA 14:15~14:30 レズミルズコア バーチャル	14:00~14:30 スカール 洋介	12:40配布 13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	13:40配布 14:15~15:00 パレエ 橋 由紀		12:50~13:35 ボディコンバット30 バーチャル 13:10~13:55 シバム30 バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	14:00~14:50 アンチ エイジング 川勝 かおり	14:00~14:15 レズミルズコア バーチャル	14:05~14:50 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	14:35~15:05 シバム30 バーチャル	
13:30																			
14:00	14:25配布 15:00~15:30 ボディコンバット30 品田 耕平	15:00~16:00 クラシック パレエ (3才~未就学児)	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:05~15:35 ボディコンバット30 バーチャル 15:55~16:10 レズミルズコア バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	14:50~15:35 ボディパンフ45 バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:55~16:25 シバム30 バーチャル 16:45~17:00 レズミルズコア バーチャル	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:30~17:30 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (幼児~小学生)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:30~16:00 ボディコンバット30 バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	14:50~15:20 ボディバランス30 バーチャル	15:40~16:10 レズミルズコア30 バーチャル 15:55配布	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (5才~12才)	14:35配布 15:10~16:10 ヒーリング& フローヨガ 神崎 卓子	15:35~16:05 ボディコンバット30 バーチャル
14:30																			
15:00	17:00~18:00 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	17:00~18:00 クラシック パレエ (4年生~中学生)	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)	17:00~18:00 バーチャル 17:20~17:50 シバム30 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 ダンス (1年生~3年生)	17:20~17:50 ボディコンバット30 バーチャル	18:00~19:00 キッズ ダンス (4年生~中学生)	18:10~18:40 ボディバランス30 バーチャル 19:00~19:15 レズミルズコア バーチャル	18:00~19:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	17:35~18:35 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	16:30~17:30 バーチャル	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:30~17:15 ヨガ 濱川 量子	16:55配布 17:30~18:15 ボディパンフ45 品田 耕平 (定員15名)	16:35~17:05 ボディバランス30 バーチャル	17:30~18:00 レズミルズコア30 バーチャル
15:30																			
16:00	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	17:50配布 18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:10~18:25 レズミルズコア バーチャル 18:50~19:20 ボディバランス30 バーチャル	18:10~18:25 レズミルズコア バーチャル 18:50~19:20 ボディバランス30 バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	18:10~18:40 ボディバランス30 バーチャル 19:00~19:15 レズミルズコア バーチャル	18:10~18:40 ボディバランス30 バーチャル 19:00~19:15 レズミルズコア バーチャル	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	18:50配布 19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也
16:30																			
17:00	19:30~20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:05配布 19:40~20:25 ZUMBA 橋本 朋子	19:30~20:00 週替わり 4泳法 石倉 直人	19:30~20:00 ボディパンフ30 品田 耕平 (定員15名)	19:40~20:10 シバム30 バーチャル 19:55配布 20:30~21:00 マルチダンス 苑 みかげ	19:30~20:00 水中ウォーキング 水倉 直人	19:25~20:10 ボディバランス45 柿沼 伸也	19:35~20:05 シバム30 バーチャル 19:50配布 20:25~21:10 パレエ 佐藤 友香	19:30~20:00 水中ウォーキング 堀部 紗矢	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 ボディコンバット30 19:45配布 20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子
17:30																			
18:00	20:00配布 20:35~21:20 セルフケア& ウェープリング 漆崎 崇	20:10配布 20:45~21:30 マルチダンス 品田 耕平	20:15~20:45 水中ウォーキング 石倉 直人	20:20~21:05 マルチダンス 苑 みかげ 19:45配布 品田 耕平	20:10~20:40 フィンスイム 洋介	20:10~20:40 フィンスイム 洋介	20:30~21:15 ボディジャム45 柿沼 伸也	20:25~21:10 パレエ 佐藤 友香	20:15~21:00 上級スイム 笠原 武範	20:20~21:20 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	20:35~21:05 レズミルズコア30 バーチャル	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人	20:15~20:45 週替わり4泳法 石倉 直人
18:30																			
19:00	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇	21:00配布 21:35~22:00 セルフトレーニング 漆崎 崇
19:30																			
20:00	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 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
- ※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

**定員 スタジオA20名 スタジオB13名**

※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。