【2022年4～6月】 タイムスケジュール

アリススポーツクラブ

月曜

スタジオA
- 9:30~ 配布
- 10:00～10:45 ヨガ 増田 希望
- 10:30~ 配布
- 11:05～12:05 フラダンス 小林 真弓
- 11:55~ 配布
- 12:30～13:15 マルチダンス 山田 さとみ
- 13:05~ 配布
- 13:40～14:40 ボディバランス 山田 さとみ
- 15:00～16:00 キッズバレエ（3才～未就学児）
- 16:00～17:00 キッズバレエ（小学生）
- 18:05~ 配布
- 18:40～19:10 初級ステップ 有坂 さおり
- 定員:15名
- 18:55~ 配布
- 19:30～20:15 初級エアロ 有坂 さおり
- 20:00~ 配布
- 20:35～21:05 機能改善ストレッチ 漆崎 崇

スタジオB
- 10:10～10:40 ボディコンバット ※バーチャル
- 10:25~ 配布
- 11:00～11:45 ヨガ 増田 希望
- 11:40~ 配布
- 12:15～13:00 筋トレ＆コンディショニング 松本 隆雄
- 13:45～14:15 シバム ※バーチャル
- 18:00～18:30 シバム ※バーチャル
- 18:50～19:20 ボディコンバット ※バーチャル
- 19:40～20:10 ボディバランス ※バーチャル
- 20:40～20:55 レスミルズ コア ※バーチャル

プール
- 10:00～10:45 ベビースイミング
- 11:00～11:45 腰痛改善 田中
- 12:00～12:45 初級 齋藤 / 中級 石倉
- 13:00～13:45 アクアビクス 岡部 紗英
- 14:00～14:45 上級 笠原 武範
- 15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児（3才～6才）
- 16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童（4才～10才）
- 17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童（5才～12才）
- 18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
- 19:30～20:00 週替わり(4泳法) 石倉 直人
- 20:10～20:40 水中運動 石倉 直人

2～4 / 1～2 / 2～4 / 4～7 / フリーコース

22:30 CLOSE

火曜

スタジオA
- 9:30~ 配布
- 10:00～10:45 バレトン 石川 久美子
- 10:30~ 配布
- 11:05～11:50 初級エアロ 立野 麻衣子
- 11:35~ 配布
- 12:10～12:55 バレエ 佐藤 友香
- 12:40~ 配布
- 13:15～14:05 太極拳 金 燦
- 15:00～15:50 体操教室（4才～6才）
- 16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）
- 17:00～18:00 体操教室（3年生～6年生）
- 17:50~ 配布
- 18:25～19:10 ヨガ 角田 やよひ
- 18:55~ 配布
- 19:30～20:15 ボディパンプ 佐藤 宏幸
- 定員:15名
- 20:00~ 配布
- 20:35～21:20 ボディコンバット 佐藤 宏幸

スタジオB
- 10:10～10:40 ボディバランス ※バーチャル
- 10:35~ 配布
- 11:10～11:40 ポールストレッチ 松本 隆雄
- 11:45~ 配布
- 12:20～13:05 アディダスヨガ 笠原 武範
- 13:35~ 配布
- 14:10～14:50 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子
- 15:10～15:40 シバム ※バーチャル
- 16:00～16:15 レスミルズ コア ※バーチャル
- 16:35～17:05 ボディバランス ※バーチャル
- 17:25～17:55 ボディコンバット ※バーチャル
- 18:15～18:30 レスミルズ コア ※バーチャル
- 18:50～19:20 シバム ※バーチャル
- 19:40～20:10 ボディバランス ※バーチャル
- 20:40～20:55 レスミルズ コア ※バーチャル

プール
- 10:00～10:45 中級 岡部 / 上級 牧島
- 11:00～11:45 ベビースイミング / 初級 石倉
- 12:00～12:45 水中運動 牧島 久子
- 13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美
- 15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児（3才～6才）
- 16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童（4才～10才）
- 17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童（5才～12才）
- 18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
- 19:30～20:00 水中運動 小林 沈雅
- 20:15～20:45 フィンスイム 笠原 武範

2～4 / 1～2 / 2～4 / 4～7 / フリーコース

22:30 CLOSE

水曜

スタジオA
- 9:30~ 配布
- 10:00～10:45 健身操 谷治 リカ
- 10:30~ 配布
- 11:05～11:50 初級エアロ 佐々木 恵子
- 11:40~ 配布
- 12:15～13:00 ボディジャム 山田 さとみ
- 12:50~ 配布
- 13:25～14:25 背骨コンディショニング 山田 さとみ
- 16:00～17:00 キッズブレイクダンス（初級）
- 17:00～18:00 キッズブレイクダンス（中級）
- 18:05~ 配布
- 18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香
- 18:55~ 配布
- 19:30～20:15 バレエ 佐藤 友香
- 20:00~ 配布
- 20:35～21:20 ボディパンプ 小林 沈雅
- 定員:15名

スタジオB
- 9:50～10:20 ボディコンバット ※バーチャル
- 10:40～10:55 レスミルズ 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
- 12:40～13:10 ボディバランス ※バーチャル
- 13:30～13:45 レスミルズ コア ※バーチャル
- 14:10～14:40 ボディコンバット ※バーチャル
- 15:00～15:30 シバム ※バーチャル
- 15:50～16:05 レスミルズ コア ※バーチャル
- 16:30～17:00 ボディコンバット ※バーチャル
- 17:20～17:50 ボディバランス ※バーチャル
- 18:10～18:25 レスミルズ コア ※バーチャル
- 18:50～19:20 シバム ※バーチャル
- 19:40～20:10 ボディコンバット ※バーチャル
- 20:40～21:10 ボディバランス ※バーチャル

プール
- 10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中
- 11:00～11:45 初級 鎌田 / 中級 石倉
- 12:00 初心者 週替わり 12:30 / 上級 笠原 12:45
- 14:00～14:30 スカーリング 笠原 武範
- 15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児（3才～6才）
- 16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童（4才～10才）
- 17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童（5才～12才）
- 19:00～19:30 水中運動 齋藤 菜乃花
- 19:40～20:10 初心者スイム 齋藤 菜乃花
- 20:15～21:00 上級 笠原 武範

2～4 / 1～2 / 2～4 / 4～7 / フリーコース

22:30 CLOSE

木曜

スタジオA
- 9:30~ 配布
- 10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里
- 10:30~ 配布
- 11:05～11:50 健美操 川島 友江
- 11:35~ 配布
- 12:10～12:55 フラダンス 小林 真弓
- 12:40~ 配布
- 13:15～14:00 エアロ 田澤 修平
- 15:00～15:50 体操教室（4才～6才）
- 16:00～17:00 体操教室（1年生～3年生）
- 17:00～18:00 体操教室（3年生～6年生）
- 17:55~ 配布
- 18:30～19:15 アディダスヨガ 笠原 武範
- 19:05~ 配布
- 19:40～20:10 ボディパンプ 小林 沈雅
- 定員:15名
- 20:00~ 配布
- 20:35～21:05 ウエストシェイプ 小林 沈雅

スタジオB
- 9:50～10:20 ボディコンバット ※バーチャル
- 10:40～10:55 レスミルズ コア ※バーチャル
- 11:15～12:00 シバム ※バーチャル
- 12:20～12:50 ボディコンバット ※バーチャル
- 13:10～13:40 ボディバランス ※バーチャル
- 13:40~ 配布
- 14:15～15:00 バレエ 橋 由紀
- 定員:15名
- 15:50～16:05 レスミルズ コア ※バーチャル
- 16:30～17:00 シバム ※バーチャル
- 17:20～17:50 ボディバランス ※バーチャル
- 18:10～18:25 レスミルズ コア ※バーチャル
- 18:50～19:20 ボディコンバット ※バーチャル
- 19:45～20:15 シバム ※バーチャル
- 20:40～21:10 ボディバランス ※バーチャル

プール
- 10:00～10:45 ベビースイミング
- 11:10～11:55 アクアビクス 高畠 嘉剛
- 12:10～12:40 膝痛改善 牧島・田中
- 12:50～13:35 初級 石倉 / 中級 齋藤
- 13:45～14:30 上級 牧島 久子
- 15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児（3才～6才）
- 16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童（4才～10才）
- 17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童（5才～12才）
- 18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
- 19:30～20:00 水中運動 石倉 直人
- 20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人

2～4 / 1～2 / 2～4 / 4～7 / フリーコース

22:30 CLOSE

金曜 ※休館日

土曜

スタジオA
- 10:05~ 配布
- 10:40～11:25 ボディパンプ 佐藤 宏幸
- 定員:15名
- 11:10~ 配布
- 11:45～12:30 アンチエイジング 川勝 かおり
- 12:15~ 配布
- 12:50～13:35 筋トレメソッド 川勝 かおり
- 14:00～14:50 体操教室（4才～6才）
- 15:00～16:00 体操教室（1年生～3年生）
- 16:00～17:00 体操教室（3年生～6年生）
- 16:45~ 配布
- 17:20～18:00 ヨガ 濱川 量子
- 17:45~ 配布
- 18:20～19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸

スタジオB
- 9:30~ 配布
- 10:00～10:45 コンディショニングストレッチ 松本 隆雄
- 11:10～11:40 ボディバランス ※バーチャル
- 12:00～12:15 レスミルズ コア ※バーチャル
- 12:40～13:10 ボディコンバット ※バーチャル
- 13:30～14:00 シバム ※バーチャル
- 14:20～14:50 ボディバランス ※バーチャル
- 15:10～15:40 ボディコンバット ※バーチャル
- 16:00～16:15 レスミルズ コア ※バーチャル
- 16:40～17:10 ボディバランス ※バーチャル
- 17:30～18:00 シバム ※バーチャル
- 18:30～19:00 ボディバランス ※バーチャル

プール
- 10:00～10:45 ベビースイミング
- 11:00～12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児（3才～6才）
- 13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児（3才～6才）
- 14:00～15:00 子供水泳教室A 幼児・学童（4才～10才）
- 15:00～16:00 子供水泳教室B 幼児・学童（5才～12才）
- 16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童（4才～10才）

2～4 / 1 / フリーコース

21:00 CLOSE

日曜

スタジオA
- 9:30~ 配布
- 9:55～10:40 骨盤エクササイズ 山田 悦世
- 10:25~ 配布
- 11:00～11:45 ボディバランス 柿沼 伸也
- 11:30~ 配布
- 12:05～12:50 ボディジャム 柿沼 伸也
- 12:35~ 配布
- 13:10～13:30 ウエストシェイプ 小林 沈雅
- 13:30~ 配布
- 14:05～14:35 ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子
- 14:20~ 配布
- 14:55～15:35 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子
- 15:25~ 配布
- 16:00～16:45 ボディパンプ 小林 沈雅
- 定員:15名
- 16:35~ 配布
- 17:10～17:30 ウエストシェイプ 小林 沈雅

スタジオB
- 10:00～10:45 シバム ※バーチャル
- 11:10～11:40 ボディコンバット ※バーチャル
- 12:00～12:15 レスミルズ コア ※バーチャル
- 12:40～13:10 シバム ※バーチャル
- 13:30～14:00 ボディバランス ※バーチャル
- 14:20～14:50 ボディコンバット ※バーチャル
- 15:10～15:25 レスミルズ コア ※バーチャル
- 15:50～16:20 シバム ※バーチャル
- 16:40～17:10 ボディバランス ※バーチャル
- 17:30～18:00 ボディコンバット ※バーチャル

プール
- 10:00～ ベビースイミング 10:45 / 子供水泳教室 キンダー（3才～6才） 11:00
- 11:00～12:00 子供水泳教室 幼児（3才～6才）
- 13:00～13:30 水中運動 齋藤 菜乃花

2～4 / 4～7 / フリーコース

19:00 CLOSE

●スタジオ整理券配布●

- 2階ジムエリアにて配布
- 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

- バーチャルクラスは対象外
- ご自身の分のみ取得可能
- 整理券はスタジオにて回収

※WEB予約に関してはお問合せください

●プログラム案内●

- … 脂肪燃焼 系
- … 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
- …変更箇所

定員：スタジオA…20名 / スタジオB…13名