



# ゴールデンウィーク★祝日

## 短縮営業タイムスケジュール

	5/3 (火)				5/4 (水)				5/5 (木)			
	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース
9:30	OPEN											
10:00	9:30~配布			2 3 4 コース	9:30~配布	9:50~10:20 ボディコンバット ※バーチャル			9:30~配布	9:50~10:20 シバム ※バーチャル		
10:30	10:00~10:45 ポールストレッチ 松本 隆雄	10:10~10:40 ボディコンバット ※バーチャル	10:00~10:45 上級 牧島 久子		10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	10:40~10:55 レズミルズ コア ※バーチャル	10:00~10:45 腰痛改善 田中・石倉		10:00~10:45 アディダスヨガ 笠原 武範	10:40~10:55 レズミルズ コア ※バーチャル	10:00~10:45 水中運動 牧島 久子	
11:00	10:30~配布	10:40~配布		全 コース	10:30~配布	11:05~11:50 初級エアロ 佐々木 恵子			10:30~配布	11:05~11:50 健美操 川島 友江		
11:30	11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	11:15~12:00 アディダスヨガ 笠原 武範			11:05~11:50 初級エアロ 佐々木 恵子	11:20~11:50 ボディバランス ※バーチャル			11:05~11:50 健美操 川島 友江	11:20~11:50 ボディコンバット ※バーチャル		2 3 4 コース
12:00	11:35~配布				11:35~配布		11:00~13:00 記録会		11:35~配布		11:00~13:00 記録会	
12:30	12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	12:20~12:50 ボディコンバット ※バーチャル	12:00~12:45 水中運動 牧島 久子	4 コース	12:10~12:55 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	12:15~12:45 シバム ※バーチャル			12:10~12:55 ダンスエアロ 田澤 修平	12:15~12:45 ボディバランス ※バーチャル		
13:00	12:40~配布	13:10~13:40 シバム ※バーチャル	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美		12:45~配布	13:10~13:40 ボディコンバット ※バーチャル			12:40~配布	13:10~13:25 レズミルズ コア ※バーチャル		
13:30	13:15~14:05 太極拳 金 燦				13:20~14:05 ボディパンプ 佐藤 宏幸		13:30~14:15 中級 石倉 直人		13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	13:45~14:15 ボディバランス ※バーチャル	13:30~14:15 初級 牧島 久子	
14:00	13:50~配布	レズミルズ コア ※バーチャル				14:00~14:30 ボディバランス ※バーチャル						
14:30	14:25~15:05 ヴィンヤーサヨガ 神崎 卓子	14:50~15:20 ボディコンバット ※バーチャル		全 コース	14:30~15:15 ボディコンバット 佐藤 宏幸	14:50~15:05 レズミルズ コア ※バーチャル			14:30~15:15 ボディパンプ 小林 汰雅	14:40~15:10 シバム ※バーチャル		全 コース
15:00	15:05~配布				15:05~配布	15:30~16:00 シバム ※バーチャル			15:05~配布	15:30~16:00 ボディバランス ※バーチャル		
16:00	15:40~16:25 ボディパンプ 小林 汰雅	15:45~16:15 シバム ※バーチャル			15:40~16:10 フロアストレッチ 佐藤 友香				15:40~16:10 ボディコンバット 佐藤 明子			
16:30	16:10~配布	レズミルズ コア ※バーチャル	16:10~16:40 水中運動 石倉 直人		15:55~配布	16:20~16:50 ボディコンバット ※バーチャル	16:00~17:30 記録会		15:55~配布	16:30~16:45 レズミルズ コア ※バーチャル	16:00~17:30 記録会	
17:00	16:45~17:30 ボディコンバット 佐藤 宏幸	17:10~17:40 ボディバランス ※バーチャル	16:50~17:20 バタフライ 石倉 直人	4 5 7 コース	16:30~17:15 バレエ 佐藤 友香	17:10~17:40 シバム ※バーチャル			16:30~17:15 ボディバランス 佐藤 明子	17:10~17:40 ボディコンバット ※バーチャル	17:30~18:00 クロール 牧島 久子	4 5 7 コース
17:30			17:30~18:00 背泳ぎ 石倉 直人				17:30~18:00 平泳ぎ 石倉 直人					
18:00												
18:30												
19:00	19:00 CLOSE				19:00 CLOSE				19:00 CLOSE			

※緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

### スタジオのご利用について

- ・スタジオ定員人数/スタジオA：20名、スタジオB：13名
- ・すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。(バーチャルは除く)
- ・整理券は、クラス開始の35分前から、2階ジムエリアにて配布いたします。
- ・WEB予約につきましては、お気軽にスタッフへお問い合わせください。

アリススポーツクラブ