

【2022年5・6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	9:30~配布			9:30~配布			9:30~配布			9:30~配布			9:30~配布			9:30~配布		10:00~			
10:00	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 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 バレト 石川 久美子	10:10~10:40 ボディバランス ※バーチャル	10:00~10:45 中級 上級 岡部 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	10:05~配布	9:30~配布	10:00~10:45 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00~10:45 シバム ※バーチャル	10:45 ベビー スイミング 10:00~11:00 子供水泳教室 キンダー (3才~6才)	2 5 4 (フリー コース)			
10:30																					
11:00	10:30~配布	10:25~配布	11:00~11:45	10:30~配布	10:35~配布	11:00~11:45	10:30~配布	10:40~配布	11:00~11:45	10:30~配布	10:40~配布	11:00~11:45	10:30~配布	10:25~配布	11:00~12:00	10:25~配布	11:00~11:45	11:00~12:00			
11:30	11:05~12:05 フラダンス 小林 真弓	11:00~11:45 ヨガ 増田 希望	腰痛改善 田中	11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子	11:10~11:40 ポールストレッチ 松本 隆雄	ベビースイミング 初級 中級 石倉	11:05~11:50 初級エアロ 佐々木 恵子	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	11:05~11:50 健美操 川島 友江	11:15~12:00 シバム ※バーチャル	11:10~11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	10:30~配布	11:10~11:40 ボディバランス ※バーチャル	11:00~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:00~11:45 ボディバランス 柿沼 伸也	11:10~11:40 ボディコンバット ※バーチャル	子供水泳教室 幼児			
12:00																					
12:30	11:55~配布	12:15~13:00 筋トレ& コンディショニング	12:00~12:45 初級 中級 齋藤 石倉	12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	12:20~13:05 アディダスヨガ 笠原 武範	水中運動 牧島 久子	12:15~13:00 ボディジャム 山田 さとみ	12:40~13:10 ボディバランス ※バーチャル	12:00 初心者 週替わり 12:30 上級 笠原 12:45	12:10~12:55 フラダンス 小林 真弓	12:20~12:50 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	12:15~配布	12:40~13:10 ボディコンバット ※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)	12:05~12:50 ボディジャム 柿沼 伸也	12:40~13:10 シバム ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花			
13:00	12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ			12:40~配布			12:50~配布			12:40~配布			12:40~配布	13:10~13:40 ボディバランス ※バーチャル		12:35~配布	13:10~13:30 ウエストシェイブ				
13:30	13:05~配布			13:15~14:05 太極拳 金 燦			13:25~14:25 背骨 コンディショニング 山田 さとみ			13:15~14:00 エアロ 田澤 修平			13:15~14:00 ボディバランス ※バーチャル	13:30~14:00 シバム ※バーチャル		13:30~14:00 小林 汰雅	13:30~14:00 ボディバランス ※バーチャル				
14:00	13:40~14:40 ボディバランス 山田 さとみ	13:45~14:15 シバム ※バーチャル	14:00~14:45 上級 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					13:45~14:30 上級 牧島 久子		14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)	14:05~14:35 ウイナーサヨガ 神崎 卓子	14:20~14:50 ボディコンバット ※バーチャル				
14:30																14:20~配布	15:10~15:25 レスミルズ コア ※バーチャル				
15:00		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 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:10~15:40 シバム ※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)	15:00~15:50 シバム ※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)	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:00~15:50 定員:15名	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 定員:15名	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:10~15:40 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				
15:30																15:50~16:05 レスミルズ コア ※バーチャル	16:00~16:15 シバム ※バーチャル				
16:00		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)	16:00~17:00 レスミルズ コア ※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 レスミルズ コア ※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 (1年生~3年生)	16:00~17:00 レスミルズ コア ※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 (1年生~3年生)	16:00~17:00 レスミルズ コア ※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)	16:00~16:45 シバム ※バーチャル	16:00~16:45 ボディコンバット ※バーチャル				
16:30																16:30~17:00 シバム ※バーチャル	16:40~17:10 ボディバランス ※バーチャル				
17:00																16:45~配布	17:10~17:30 ウエストシェイブ				
17:30																17:20~18:00 ヨガ 濱川 量子	17:30~18:00 シバム ※バーチャル				
18:00		18:00~18:30 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	18:15~18:30 レスミルズ コア ※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	18:10~18:25 レスミルズ コア ※バーチャル	18:05~配布	18:30~19:15 アディダスヨガ 笠原 武範	18:10~18:25 レスミルズ コア ※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	18:30~19:00 ボディコンバット ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル					
18:30	18:05~配布			18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:50~19:20 シバム ※バーチャル		18:40~19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:50~19:20 シバム ※バーチャル	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	18:40~19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:50~19:20 シバム ※バーチャル	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	18:30~19:15 アディダスヨガ 笠原 武範	18:50~19:20 ボディコンバット ※バーチャル	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花					
19:00	18:40~19:10 初級ステップ 有坂 さおり	18:50~19:20 ボディコンバット ※バーチャル	10級以上	18:55~配布			18:55~配布			19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花			19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人					
19:30	19:30~20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:40~20:10 ボディバランス ※バーチャル	19:30~20:00 週替わり(4泳法) 石倉 直人	19:30~20:15 ボディコンバット 佐藤 友香	19:40~20:10 ボディバランス ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 小林 汰雅	19:30~20:15 バレエ 佐藤 友香	19:40~20:10 ボディコンバット ※バーチャル	19:40~20:10 初心者スイム 齋藤 菜乃花	19:35~20:35 ウイナーサヨガ 神崎 卓子	19:40~20:10 ボディコンバット ※バーチャル	19:40~20:10 初心者スイム 齋藤 菜乃花	19:35~20:35 ウイナーサヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人					
20:00	20:00~配布	20:40~20:55 レスミルズ コア ※バーチャル	20:10~20:40 水中運動 石倉 直人	20:00~配布	20:40~20:55 レスミルズ コア ※バーチャル	20:15~20:45 フィンスイム 笠原 武範	20:00~配布	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:00~配布	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:00~配布	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人					
20:30	20:35~21:05 機能改善ストレッチ 漆崎 崇			20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 友香			20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅			20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅			20:25~配布	20:50~21:20 ボディバランス ※バーチャル							
21:00																					
21:30																					
22:00																					
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

金曜 ※休館日

【スタジオ定員人数】
スタジオA…20名、スタジオB…13名

- 【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
 - … 4月からの変更箇所

- 【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時半以前のクラスは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