

【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	10:00~10:45 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 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	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	10:00~10:45 シバム ※バーチャル	10:00~ 子供水泳教室 キンダー (3才~6才)			
10:30																			10:45 ベビー スイミング 11:00		
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 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 松本 隆雄	11:00~11:45 ベビースイミング 初級 中級 石倉	10:30~配布 11:05~11:50 初級エアロ 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 鎌田 石倉	10:30~配布 11:05~11:50 健美操 川島 友江	10:30~配布 11:15~12:00 ※バーチャル 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)	10:25~配布 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	11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)			
11:30																					
12:00																					
12:30	11:55~配布 12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ	11:40~配布 12:15~13:00 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	12:00~12:45 初級 中級 齋藤 石倉	11:35~配布 12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	11:45~配布 12:20~13:05 アディダスヨガ 笠原 武範	12:00~12:45 水中運動 牧島 久子	11:40~配布 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	12:30 初心者 週替わり 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)	11:30~配布 12:05~12:50 ボディジャム 柿沼 伸也	12:00~12:15 レズミルズ コア ※バーチャル	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																					
13:30	13:05~配布 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	13:00~13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:40~配布 13:15~14:05 太極拳 金 燦	13:35~配布 14:10~14:50 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	12:50~配布 13:25~14:25 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:30~13:45 レズミルズ コア ※バーチャル	14:10~14:40 ボディコンバット ※バーチャル	13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	13:10~13:40 ボディバランス ※バーチャル	12:50~13:35 初級 中級 石倉 齋藤	13:45~14:30 上級 牧島 久子	14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)	14:20~14:50 ボディバランス ※バーチャル	14:00~15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	13:35~配布 13:10~13:30 ウエストシェイブ 小林 汰雅	13:30~14:00 ボディバランス ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花		
14:00																					
14:30																					
15:00																					
15:30		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)	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	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)	15:50~16:05 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)	15:00~16:00 体操教室 (4才~6才)	15:10~15:40 ボディバランス ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	15:10~15:25 ヒールリングフローヨガ 神崎 卓子	15:10~15:25 レズミルズ コア ※バーチャル	15:10~15:25 レズミルズ コア ※バーチャル	15:10~15:25 レズミルズ コア ※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)	16:35~17:05 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 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 (1年生~3年生)	16:30~17:00 シバム ※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)	16:40~17:10 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 体操教室 (3年生~6年生)	16:40~17:10 ボディバランス ※バーチャル	16:00~16:45 シバム ※バーチャル	16:40~17:10 ボディバランス ※バーチャル	16:40~17:10 ボディバランス ※バーチャル	
16:30																					
17:00																					
17:30																					
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 18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:15~18:30 レズミルズ 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	17:00~18:00 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 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)	18:10~18:25 レズミルズ コア ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級	17:55~配布 18:30~19:15 アディダスヨガ 笠原 武範	18:10~18:25 レズミルズ コア ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級	17:20~17:50 ボディバランス ※バーチャル	17:30~18:00 シバム ※バーチャル	17:10~17:30 ウエストシェイブ 小林 汰雅	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル	
18:30	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	18:50~19:20 ボディコンバット ※バーチャル																			
19:00																					
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 宏幸 定員:15名 20:00~配布	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	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花	19:35~20:35 ウイナーサヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:00~配布	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	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	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	
20:00																					
20:30	20:00~配布 20:35~21:05 機能改善ストレッチ 漆崎 崇	20:40~20:55 レズミルズ コア ※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	20:40~20:55 レズミルズ 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 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅 定員:15名	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	20:40~21:10 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	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:40~21:10 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