

【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																					
10:00	9:30~配布			9:30~配布			9:30~配布	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	9:30~配布	9:50~10:20 ボディコンバット ※バーチャル	10:00~10:45		9:30~配布		9:30~配布		10:00~			
10:30	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 バレトン 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 岡部 牧島	10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	10:40~10:55 レスミルズ コア	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	10:40~10:55 レスミルズ コア	10:00~10:45 ベビースイミング	10:05~配布 ボディパンク 松本 隆雄	10:00~10:45 ベビースイミング	10:05~配布 ボディパンク 松本 隆雄	10:00~10:45 シバム ※バーチャル	10:45 ベビースイミング	10:00~ 子供水泳教室 キンダー (3才~6才)			
11:00	10:30~配布	10:25~配布		10:30~配布	10:35~配布		10:30~配布	※バーチャル 10:40~配布		10:30~配布	※バーチャル		10:40~11:25 ボディパンク 佐藤 宏幸		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		11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)			
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	11:00~11:45 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	11:00~11:45 ベビースイミング 初級 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 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	11:45~12:30 アンチエイジング 川勝 かおり	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 キンダー・幼児 (3才~6才)	11:10~11:40 ボディバランス ※バーチャル	11:10~11:40 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)	11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)			
12:00		11:40~配布	12:00~12:45 初級 齋藤 石倉	11:35~配布	11:45~配布		11:40~配布		12:00 初心者 週替わり 笠原 12:45	11:35~配布			12:00~12:15 レスミルズ コア ※バーチャル		11:30~配布	12:00~12:15 レスミルズ コア ※バーチャル		11:30~配布			
12:30	11:55~配布 12:30~13:15 マルチダンス 山田 さとみ	12:15~13:00 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄		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		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		12:10~12:55 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		12:15~配布	12:40~13:10 ボディコンバット ※バーチャル		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				12:40~配布			12:50~配布	13:30~13:45 レスミルズ コア ※バーチャル		12:40~配布	13:10~13:40 ボディバランス ※バーチャル		12:50~13:35 初級 石倉	13:10~13:35 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)	12:35~配布	13:10~13:30 ウエストシェイプ ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花			
13:30	13:05~配布	13:45~14:15 シバム ※バーチャル		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	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			13:30~14:00 シバム ※バーチャル		13:30~14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	13:30~配布	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		14:00~14:45 上級 笠原 武範		13:35~配布			14:10~14:40 ボディコンバット ※バーチャル			13:40~配布		14:00~14:30 上級 牧島 久子		14:00~15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	14:05~14:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	14:20~14:50 ボディコンバット ※バーチャル				
14:30					14:10~14:50 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子						14:15~15:00 バレエ 橋 由紀			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)	14:20~14:50 ボディコンバット ※バーチャル		14:20~配布			
15:00		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)	15:00~15:30 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 体操教室 (4才~6才)	15:50~16:05 レスミルズ 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 (1年生~3年生)	15:10~15:40 ボディコンバット ※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)	15:10~15:25 レスミルズ コア ※バーチャル	15:10~15:25 レスミルズ コア ※バーチャル				
15:30		キッズバレエ (3才~未就学児)			16:00~16:15 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			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)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:00~16:15 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)	15:25~配布	15:50~16:20 シバム ※バーチャル	16:00~16:45 ボディパンク 小林 汰雅			
16:00		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 ブレイクダンス (初級)	16:30~17:00 ボディコンバット ※バーチャル		16:00~17:00 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 (3年生~6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)	16:00~16:45 ボディパンク 小林 汰雅	16:40~17:10 ボディバランス ※バーチャル	16:35~配布			
16:30		16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)		17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	17:25~17:55 ボディコンバット ※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 ブレイクダンス (中級)	17:20~17:50 ボディバランス ※バーチャル		17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	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)	17:30~18:00 シバム ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	16:45~配布	17:10~17:30 ウエストシェイプ 小林 汰雅	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル			
17:00		17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)			18:15~18:30 レスミルズ コア ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)		18:10~18:25 レスミルズ コア ※バーチャル			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	16:45~配布	17:30~18:00 シバム ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:10~17:30 ウエストシェイプ 小林 汰雅	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル				
17:30		18:00~18:30 シバム ※バーチャル		17:50~配布	18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:05~配布	18:40~19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香		17:55~配布	18:30~19:15 アディダスヨガ 笠原 武範	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	17:45~配布	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	17:45~配布	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル				
18:00		18:00~18:30 シバム ※バーチャル			18:50~19:20 シバム ※バーチャル		18:05~配布	18:50~19:20 シバム ※バーチャル		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	18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル		18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル				
18:30	18:05~配布	18:50~19:20 ボディコンバット ※バーチャル		18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:50~19:20 シバム ※バーチャル		18:05~配布	18:50~19:20 シバム ※バーチャル		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	18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル		18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル				
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		18:55~配布	19:30~20:15 水中運動 小林 汰雅		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		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	18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル		18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル				
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 ボディパンク 佐藤 宏幸	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 ハレエ 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~配布	19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:30~20:15 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:10~20:40 水中運動 週替わり(4泳法) 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		20:00~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	20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	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	20:40~20:55 レスミルズ コア ※バーチャル	20:10~20:40 水中運動 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル				
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 宏幸			20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	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	20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル				
21:00							20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	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	20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル				
21:30							20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	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	20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル				
22:00							20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	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	20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル		20:35~21:05 ウエストシェイプ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル				
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
- 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