

2023年1月～3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	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:10～10:40 シバム 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	10:15～10:35 ウエストシェイブ 松本 隆雄	10:00～10:45 中級 上級 南保 牧島	10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	10:10～10:55 アディダス ヨガ 角田 やよひ	10:00～10:45 水中運動 田中・石倉	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	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:15～10:45 ボディパンプ バーチャル	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～10:40 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:15～10:45 ボディパンプ バーチャル	10:00～10:45 子供水泳教室 キンダー (3才～6才) 11:00
10:30																		
11:00	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 水中運動 鎌田・田中	11:05～11:50 エアロビクス初級 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 南保	11:05～11:50 エアロビクス初級 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	11:20～11:50 シバム バーチャル	11:10～11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:05～11:25 ボディバランス 佐藤 明子	11:00～11:30 ボディコンバット 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 シバム 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	12:25～13:10 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	12:00～12:45 中級 上級 石倉 笠原	12:10～12:55 バレエ 佐藤 友香	12:20～13:05 パワーヨガ 笠原 武範	12:00～12:45 水中運動 牧島 久子	12:10～12:55 ボディジャム 山田 さとみ	12:40～13:00 ストレッチ スタッフ	12:00～12:45 上級 笠原 武範	12:10～12:55 フラダンス 小林 真弓	12:15～12:45 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	12:45～13:15 筋トレメソッド 川勝 かおり	11:10～11:40 シバム バーチャル	12:05～12:50 ボディジャム 柿沼 伸也	12:00～12:30 ボディコンバット バーチャル		
13:00																		
13:30	13:30～14:30 ボディバランス 山田 さとみ	13:40～14:10 シバム バーチャル	13:00～13:45 初級 齋藤 菜乃花	13:20～14:00 ヒーリングフローヨガ (肩・首ケア) 神崎 卓子	13:45～14:30 太極拳 及川 弘孝	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:15～14:15 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:20～13:40 ウエストシェイブ スタッフ	13:10～13:40 スカーリング 笠原 武範	13:15～14:00 エアロビクス 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	13:30～14:00 美ボディメソッド 川勝 かおり	13:00～13:30 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	14:50～15:20 ボディパンプ 佐藤 亜希子	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)	15:30～16:00 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)	14:30～15:15 太極拳 及川 弘孝	14:40～15:10 ボディバランス 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)	15:30～16:00 ボディコンバット バーチャル	14:15～15:00 バレエ 橋 由紀	15:00～16:00 ボディバランス 佐藤 明子	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (5才～12才)	15:10～15:40 アディダス ヨガ 佐藤 明子	15:50～16:20 シバム バーチャル		
15:30																		
16:00	15:40～16:10 ボディコンバット 佐藤 亜希子	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)	16:15～16:45 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 キッズ ブレイクダンス (初級)	16:15～16:45 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)	16:15～16:45 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)	16:20～16:40 レスミルズ コア 佐藤 明子	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:00～17:00 ボディコンバット 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		17:30～18:00 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 体操教室 (3年生～6年生)	17:45～18:15 アディダス ヨガ 角田 やよひ	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)	17:45～18:15 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 体操教室 (3年生～6年生)	17:45～18:15 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	17:10～17:40 シバム バーチャル	17:15～17:35 ウエストシェイブ 小林 汰雅	17:50～18:10 ボディコンバット 佐藤 明子	17:15～17:35 ウエストシェイブ 小林 汰雅	17:50～18:10 ボディコンバット 佐藤 明子	
18:00																		
18:30		18:15～18:45 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	18:30～19:15 ヨガ 角田 やよひ	19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	19:00～19:20 レスミルズ コア 佐藤 明子	18:25～18:55 パワーヨガ 笠原 武範	19:00～19:20 ウエストシェイブ スタッフ	19:20～19:55 ヴィンヤークサ 神崎 卓子	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	19:10～19:55 ボディコンバット 佐藤 明子	18:50～19:20 ボディバランス バーチャル	19:10～19:55 ボディコンバット 佐藤 明子	19:40～20:10 シバム バーチャル		
19:00	18:45～19:45 ステップ初級 有坂 さおり	19:00～19:20 ボディバランス yoga バーチャル		19:30～20:15 ZUMBA 山本 可南子	19:40～20:10 ボディバランス バーチャル													
19:30																		
20:00	19:30～20:15 エアロビクス初級 有坂 さおり	19:40～20:25 パワーヨガ 笠原 武範	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人															
20:30																		
21:00	20:35～21:20 ボディコンバット 佐藤 亜希子	20:45～21:15 シバム バーチャル	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:35～21:20 ボディパンプ 佐藤 宏幸	20:30～21:00 シバム バーチャル	20:15～21:00 上級 笠原 武範	20:35～21:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:45～21:15 シバム バーチャル	20:10～20:40 フィンスイム 古賀 俊徳	20:10～20:35 フロアヨガ 神崎 卓子	20:50～21:35 ボディパンプ 小林 汰雅	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:45～21:15 ボディコンバット バーチャル	21:15～21:45 ボディコンバット バーチャル				
21:30																		
22:00																		
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			21:00 CLOSE			21:00 CLOSE		

金曜 ※休館日

プログラムのご案内
 カテゴリ別色分け
 エアロビクス系…シェイプアップ、体力向上
 筋トレ系…ボディメイク、筋力向上
 コンディショニング系…調整、健康維持・増進
 スイムレッスン…泳法・泳力向上
 バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供
 1月からの変更箇所

スタジオ定員人数のご案内
【スタジオA】25名 ※ステップ、ボディパンプは15名 【スタジオB】15名
 ご参加には「スタジオWEB予約」サービスをご利用ください。参加枠を確保することができます。
 クラス開始10分前にスタジオ前に集合してください。WEB予約の方の入場を始めます。
 参加枠が余っていた場合は、クラス開始10分前を過ぎてから参加者を募集いたします。
 参加をご希望される方は、WEB予約の方の入場後にスタジオへご入場ください。
 定員に達した場合は入場をお断りいたします。予めご了承ください。

