

2023年10月～12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                                  |                                        |                                             | 金曜<br>※休館日  | 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  |                            | 9:45～10:00<br>からだ目覚めるストレッチ                  |                                              |                                   | 9:45～10:00<br>からだ目覚めるストレッチ                |                                             |                                                           | 9:45～10:00<br>からだ目覚めるストレッチ                 |                                             |                                     | 9:45～10:00<br>からだ目覚めるストレッチ             |                                             | 金曜<br>※休館日  |                                            |                                           |                                              |                                                           | 9:45～10:00<br>からだ目覚めるストレッチ         |                                             |  |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>ヨガ<br>増田 希望 | 10:20～10:45<br>バーチャル<br>骨ナビ(猫背解消・<br>目疲れ解消) | 10:00～10:45<br>ベビースイミング                      | 10:00～10:45<br>バレトン<br>石川 久美子     | 10:15～10:35<br>ウエストシェイプ<br>横澤 太貴          | 10:00～10:45<br>中級<br>上級<br>南保 牧島            | 10:00～10:45<br>健身操<br>谷治 リカ                               | 10:15～10:45<br>美BODY<br>ワークアウト(全身)         | 10:00～10:45<br>水中運動<br>田中・石倉                | 10:00～10:45<br>パワーヨガ                | 10:15～10:45<br>入門エアロ<br>バーチャル          | 10:00～10:45<br>ベビースイミング                     |             | 10:00～10:45<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>松本 隆雄 | 10:00～10:45<br>マッスルトレーニング<br>バーチャル        | 10:00～10:45<br>ベビースイミング                      | 10:00～11:00<br>avex<br>dance master<br>リトル<br>(年中～2年生)    | 10:15～10:55<br>骨盤エクササイズ<br>山田 悦世   | ベビー<br>スイミング<br>10:45<br>11:00              |  |
| 10:30 |                            | バーチャル                                       |                                              |                                   | 10:50～11:20<br>ボールストレッチ<br>松本 隆雄          |                                             |                                                           | 11:00～11:45<br>バーチャル                       |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           |                                    |                                             |  |
| 11:00 | 11:00～11:15<br>フラダンス       | 11:00～11:45<br>バーチャル                        | 11:00～11:45                                  | 11:10～11:50<br>エアロピクス初級<br>立野 麻衣子 | 11:35～12:20<br>筋トレ&<br>コンディショニング<br>松本 隆雄 | ベビー<br>スイミング<br>初級<br>南保                    |                                                           | 11:10～11:40<br>健康体操<br>横澤 太貴               | 11:00～11:45<br>初中級<br>石倉 直人                 | 11:00～11:45<br>健康体操<br>川島 友江        | 11:10～11:40<br>ゆるふらボール<br>小林 マユミ       | 11:10～11:55<br>アクアピクス<br>高畠 嘉剛              |             | 11:00～11:30<br>健康体操<br>三浦 将                | 11:05～11:35<br>入門エアロ<br>バーチャル             | 11:00～12:00<br>子供水泳教室K<br>キンダー・幼児<br>(3才～6才) | 11:15～12:15<br>avex<br>dance master<br>キッズ入門<br>(1年生～6年生) | 11:15～11:45<br>健康体操<br>三浦 将        | 11:00～12:00<br>子供水泳教室<br>幼児<br>(3才～6才)      |  |
| 11:30 | 11:20～12:05<br>フラダンス       | 12:00～12:20<br>ウエストシェイプ                     | 12:00～12:45<br>初中級<br>鎌田 麻由美                 | 12:10～12:55<br>バレエ<br>佐藤 友香       | 12:40～13:10<br>ヨガ<br>(コンディショニング)<br>神崎 卓子 | 12:00～12:45<br>水中運動<br>牧島 久子                | 12:00～12:45<br>ボディジャム45<br>山田 さとみ                         | 11:55～12:40<br>コンディショニング<br>ストレッチ<br>松本 隆雄 | 12:00～12:45<br>上級<br>笠原 武範                  | 12:00～12:45<br>フラダンス<br>小林 マユミ      | 12:00～12:30<br>気象対策エクササイズ<br>松本 恵奈     | 12:10～12:40<br>膝痛改善<br>牧島 久子                |             |                                            | 11:55～12:25<br>バーニングファイター<br>バーチャル        |                                              |                                                           | 12:00～12:15<br>ウエストシェイプ            | 12:00～13:00<br>子供水泳教室B<br>幼児・学童<br>(5才～12才) |  |
| 12:00 | 小林 マユミ                     | 12:25～13:10<br>マルチダンス<br>山田 さとみ             | 12:35～13:20<br>筋トレ&<br>コンディショニング<br>松本 隆雄    |                                   | 13:00～13:45<br>中上級<br>笠原 武範               |                                             |                                                           | 12:55～13:25<br>ボディコンバット<br>三浦 将            | 13:10～13:40<br>スカーリング<br>笠原 武範              | 13:00～13:30<br>ボディコンバット30<br>鈴木 務   | 12:50～13:20<br>コンディショニングストレッチ<br>水落 斉平 | 12:50～13:35<br>初中級<br>石倉 直人                 |             | 13:00～14:00<br>体操教室<br>(1年生～3年生)           | 12:40～13:10<br>筋トレメソッド<br>川勝 かおり          | 13:00～14:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児<br>(3才～6才)  | 12:35～13:20<br>ZUMBA<br>Chie                              |                                    | 13:15～13:45<br>水中運動<br>鈴木 務                 |  |
| 12:30 |                            | 13:30～14:30<br>ボディバランス60<br>山田 さとみ          | 13:35～14:05<br>美BODY<br>ワークアウト(全身)<br>バーチャル  |                                   | 13:45～14:45<br>太極拳<br>及川 弘孝               |                                             | 13:05～14:05<br>背骨<br>コンディショニング<br>山田 さとみ                  | 13:40～14:00<br>ストレッチ<br>三浦 将               |                                             | 13:45～14:30<br>バレエ<br>橋 由起          | 13:40～14:20<br>初級エアロ<br>バーチャル          | 13:45～14:30<br>中上級<br>牧島 久子                 |             | 14:00～14:50<br>体操教室<br>(4才～6才)             | 14:10～14:40<br>コンディショニングストレッチ<br>町田 隆介    | 14:00～15:00<br>子供水泳教室A<br>幼児・学童<br>(4才～10才)  | 13:50～14:35<br>ヒーリングフローヨガ<br>(背中・バランス)<br>神崎 卓子           | 14:45～15:00<br>ウエストシェイプ            |                                             |  |
| 13:00 |                            | 15:00～16:00<br>キッズバレエ<br>(3才～未就学児)          | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児<br>(3才～6才)  | 15:00～15:50<br>体操教室<br>(4才～6才)    | 15:15～16:00<br>初級ステップ<br>バーチャル            | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児<br>(3才～6才) | 14:20～15:20<br>太極拳<br>及川 弘孝                               | 15:00～15:55<br>バーニングファイター<br>バーチャル         | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児<br>(3才～6才) | 15:00～15:50<br>体操教室<br>(4才～6才)      | 15:30～16:20<br>ピラティス<br>バーチャル          | 16:00～17:00<br>子供水泳教室A<br>幼児・学童<br>(4才～10才) |             | 15:00～16:00<br>体操教室<br>(1年生～3年生)           | 15:00～15:35<br>キックボクシング<br>バーチャル          | 15:00～16:00<br>子供水泳教室B<br>幼児・学童<br>(5才～12才)  | 15:10～15:55<br>ボディコンバット45<br>當麻 有波                        | 15:30～16:00<br>ボールストレッチ<br>町田 隆介   |                                             |  |
| 13:30 |                            | 16:00～17:00<br>キッズバレエ<br>(小学生)              | 16:00～17:00<br>子供水泳教室A<br>幼児・学童<br>(4才～10才)  | 16:00～17:00<br>体操教室<br>(1年生～3年生)  | 16:20～17:00<br>リフレッシュヨガ<br>バーチャル          | 16:00～17:00<br>子供水泳教室A<br>幼児・学童<br>(4才～10才) | 16:00～17:00<br>avex<br>dance master<br>リトル<br>(年中～2年生)    | 16:15～17:00<br>初中級エアロ<br>バーチャル             | 16:00～17:00<br>子供水泳教室A<br>幼児・学童<br>(4才～10才) | 16:00～17:00<br>体操教室<br>(1年生～3年生)    | 16:45～17:15<br>キックボクシング<br>バーチャル       | 17:00～18:00<br>子供水泳教室B<br>幼児・学童<br>(5才～12才) |             | 16:00～17:00<br>体操教室<br>(3年生～6年生)           | 16:35～16:55<br>コア・エクササイズ<br>バーチャル         | 16:00～17:00<br>子供水泳教室A<br>幼児・学童<br>(4才～10才)  | 16:10～16:55<br>ボディパンプ45<br>小林 汰雅                          | 16:15～17:15<br>姿勢美人ヨガ<br>バーチャル     |                                             |  |
| 14:00 |                            | 17:00～18:00<br>バーニングファイター<br>バーチャル          | 17:00～18:00<br>子供水泳教室B<br>幼児・学童<br>(5才～12才)  | 17:00～18:00<br>体操教室<br>(3年生～6年生)  | 17:20～18:15<br>バーニングファイター<br>バーチャル        | 17:00～18:00<br>子供水泳教室B<br>幼児・学童<br>(5才～12才) | 17:15～18:15<br>avex<br>dance master<br>キッズ入門<br>(1年生～6年生) | 17:20～18:00<br>スタイルアップヨガ<br>バーチャル          | 17:00～18:00<br>子供水泳教室B<br>幼児・学童<br>(5才～12才) | 17:00～18:00<br>体操教室<br>(3年生～6年生)    | 17:35～18:10<br>からだほくストレッチ<br>バーチャル     | 18:00～19:00<br>子供水泳教室<br>学童上級<br>10級以上      |             | 17:20～18:00<br>ヨガ<br>濱川 量子                 | 17:50～18:10<br>ストレッチ<br>バーチャル             | 18:30～19:30<br>フリースタイル<br>HIPHOP<br>バーチャル    | 17:15～18:00<br>レスミルズ コア45<br>小林 汰雅                        | 17:30～18:25<br>バーニングファイター<br>バーチャル |                                             |  |
| 14:30 | 18:30～19:15<br>ヨガ<br>笠原 武範 | 19:00～19:20<br>ウエストシェイプ                     |                                              | 18:25～19:10<br>ヨガ<br>角田 やよひ       | 19:00～19:20<br>ウエストシェイプ                   |                                             | 18:40～19:10<br>フロアストレッチ<br>佐藤 友香                          | 19:15～19:35<br>ウエストシェイプ                    | 19:30～20:00<br>水中運動<br>山口 翔太                | 19:20～19:50<br>ヨガ<br>(フロア)<br>神崎 卓子 | 19:30～20:20<br>中上級<br>ダンスエアロ<br>バーチャル  | 19:30～20:00<br>水中運動<br>石倉 直人                |             | 18:20～19:05<br>ボディパンプ45<br>鈴木 務            | 18:30～19:30<br>フリースタイル<br>HIPHOP<br>バーチャル |                                              | 19:00 CLOSE                                               |                                    |                                             |  |
| 15:00 |                            | 19:30～20:00<br>ボディパンプ30<br>小林 汰雅            | 19:45～20:45<br>STYLE<br>JAZZ HIPHOP<br>バーチャル | 19:30～20:15<br>ZUMBA<br>山本 可南子    | 19:45～20:45<br>アクティブピラティス<br>バーチャル        | 19:30～20:00<br>初中級<br>石倉 直人                 | 19:30～20:15<br>バレエ<br>佐藤 友香                               | 19:50～20:20<br>筋トレ&<br>コンディショニング<br>當麻 有波  | 20:10～20:40<br>フィンスイム<br>山口 翔太              | 20:05～20:50<br>ヴィンヤサヨガ<br>神崎 卓子     | 20:45～21:20<br>キックボクシング<br>バーチャル       | 21:05～21:35<br>レスミルズコア<br>小林 汰雅             |             | 19:25～20:25<br>ボディコンバット60<br>鈴木 務          |                                           |                                              | プログラムのご案内                                                 |                                    |                                             |  |
| 15:30 |                            | 20:20～21:05<br>ボディコンバット45<br>三浦 将           |                                              | 20:30～21:30<br>ボディパンプ60<br>鈴木 務   |                                           | 上級<br>笠原 武範                                 | 20:35～21:20<br>美BODY<br>ワークアウト(お尻)<br>バーチャル               | 21:25～21:40<br>疲労回復ストレッチ<br>バーチャル          |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              | プログラムのご案内                                                 |                                    |                                             |  |
| 16:00 |                            | 21:10～21:45<br>からだほくストレッチ<br>バーチャル          |                                              |                                   | 21:35～21:55<br>ストレッチ<br>バーチャル             |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 16:30 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 17:00 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 17:30 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 18:00 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 18:30 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 19:00 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 19:30 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 20:00 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 20:30 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              |                                                           | プログラムのご案内                          |                                             |  |
| 21:00 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              | プログラムのご案内                                                 |                                    |                                             |  |
| 21:30 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              | プログラムのご案内                                                 |                                    |                                             |  |
| 22:00 |                            |                                             |                                              |                                   |                                           |                                             |                                                           |                                            |                                             |                                     |                                        |                                             |             |                                            |                                           |                                              | プログラムのご案内                                                 |                                    |                                             |  |
| 22:30 | 22:30 CLOSE                |                                             |                                              | 22:30 CLOSE                       |                                           |                                             | 22:30 CLOSE                                               |                                            |                                             | 22:30 CLOSE                         |                                        |                                             | 22:30 CLOSE |                                            |                                           | 22:30 CLOSE                                  |                                                           |                                    |                                             |  |

ダウンロードや予約方法

ダウンロードや予約方法