

# 7月12日～8月22日までの特別タイムスケジュール

アリススポーツクラブ

	月			火			水			木			土			日		
	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 OPEN																		
10:00	9:30配布 10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:10～10:40 ボディコンバット30 バーチャル	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	9:45～10:15 ボディバランス30 バーチャル 10:35～10:50 レスミルズコア	10:00～10:45 初級 中級 上級 安藤 牧島	9:30配布 10:00～10:45 健身操 谷治 リカ	9:50～10:20 ボディコンバット30 バーチャル 10:40～10:55 レスミルズコア	10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中	9:30配布 10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里	9:50～10:20 シバム30 バーチャル	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00～10:45 ZUMBA 橋本 朋子	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	9:30配布 9:55～10:40 青盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ 子供 水泳教室 キッズ スイミング (3才～ 6才) 11:00	
10:30																		
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 安藤・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 ボディコンバット30 バーチャル 12:00～12:15 レスミルズコア	11:00～11:45 ベビー スイミング	10:30配布 11:05～11:50 初級ステップ 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 上級 安藤 石倉 笠原	10:30配布 11:05～11:50 健身操 川島 友江	10:40～11:10 ボディコンバット30 バーチャル	11:10～11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:10配布 11:45～12:30 アンチ エイジング 川勝 かおり	11:15～11:30 ボディパンプ15 バーチャル	11:00～12:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	10:50～11:35 ボディバランス45 柿沼 伸也	10:25配布 11:00～11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児 (3才～6才)
11:30																		
12:00	11:55配布 12:30～13:15 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:05配布 12:40～13:25 コンディショニング 松本 隆雄	12:00～12:45 初級 中級 上級 安藤 笠原	11:35配布 12:10～12:55 バレエ 松井 百結	12:00～12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	12:00～12:45 予約 バーソナル (12:00～12:30 212:30～13:00)	11:40配布 12:15～13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20～12:50 ボディバランス30	12:10～12:55 フラダンス 小林 真弓	11:35配布 12:10～12:55 フラダンス 山田 さとみ	12:30～12:45 レスミルズコア バーチャル	12:10～12:40 腰痛改善 牧島・田中	12:15配布 12:50～13:35 筋トレ メソッド 川勝 かおり	12:05～12:35 ボディコンバット30 バーチャル	13:00～14:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	11:55～12:40 ボディジャム45 柿沼 伸也	11:40配布 12:15～12:45 ストレッチ 品田 耕平	11:20配布 12:25配布 13:00～13:45 ボディコンバット45 品田 耕平
12:30																		
13:00	13:05配布 13:40～14:40 ボディバランス60 山田 さとみ	13:00～13:45 コンディショニング 松本 隆雄	13:00～13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:40配布 13:15～14:15 太極拳 金 燦	12:35～13:05 ボディバランス30 バーチャル 14:30～14:45 ボディパンプ15 バーチャル	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	12:50配布 13:25～14:25 パワーヨガ 山田 さとみ	12:35配布 13:10～13:55 BAILA BAILA POSA バーチャル 14:15～14:30 レスミルズコア バーチャル	13:10～13:55 レスミルズコア バーチャル 14:00～14:30 スカールینگ 笠原 武範	12:40配布 13:15～14:00 エアロ 田澤 修平	13:05～13:35 シバム30 バーチャル	12:50～13:35 初級 中級 上級 石倉 安藤 牧島	12:50～13:35 筋トレ メソッド 川勝 かおり	12:55～13:25 シバム30 バーチャル	14:00～15:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	11:20配布 12:25配布 13:00～13:45 ボディコンバット45 品田 耕平	12:25配布 13:00～13:45 ボディコンバット45 品田 耕平	13:00～13:30 水中ウォーキング 岡部 紗英
13:30																		
14:00	14:30 山田 さとみ	13:45～14:15 シバム30 バーチャル		13:30～14:00 シバム30 バーチャル	14:30～14:45 ボディパンプ15 バーチャル		14:15～14:30 レスミルズコア バーチャル	14:45～15:35 ボディパンプ45 バーチャル	14:00～14:30 スカールینگ 笠原 武範	13:40配布 14:15～15:00 ハレエ 橋 由起	13:40配布 14:15～15:00 ハレエ 橋 由起		14:00～14:50 体操教室 (4才～6才)	13:45～14:15 レスミルズコア30 バーチャル	14:00～15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	14:00～14:15 14:35～15:05 シバム30 バーチャル	14:05～14:50 ウィンヤーク ヨガ 神崎 卓子	14:00～15:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	17:55配布 18:30～19:15 マルチダンス 品田 耕平	18:20～18:50 ボディパンプ30 バーチャル 19:10～19:25 レスミルズコア バーチャル	18:00～19:00 学童上級 10級以上 水ウォーキング 石倉 直人	17:50配布 18:25～19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:10～18:40 ボディコンバット30 バーチャル 19:00～19:30 フィンスイム 笠原 武範	18:00～19:00 学童上級 10級以上	17:00～18:00 キッズ ダンス (1年生～3年生)	17:20～17:50 ボディコンバット30 バーチャル 19:00～19:15 レスミルズコア バーチャル	18:10～18:40 ボディバランス30 バーチャル 19:00～19:30 水中ウォーキング 堀部 紗矢	17:55配布 18:30～19:00 ボディコンバット30 バーチャル	17:35～18:35 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:30～18:15 ボディパンプ45 品田 耕平	17:50～18:20 シバム30 バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	17:30～18:00 ボディコンバット30 バーチャル	18:35～19:05 ボディコンバット30 バーチャル	
19:00																		
19:30																		
20:00	20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE		
20:30	緊急事態宣言に伴い、平日と土曜日の閉館時間は20:00までとなります。																	
21:00	それに伴い、上記期間中のプログラムが変更となります。																	
21:30	ご理解ご了承の程、宜しくお願いいたします。																	
22:00																		

金曜日 休館日

スタジオ整理券を配布いたします

①2階マシジムにて配布  
②レッスン開始の35分前より配布 ※10時以前のレッスンは9時半より配布  
③バーチャルクラスは対象外  
④ご自身の分のみとさせていただきます  
⑤整理券はスタジオにて回収  
⑥WEB予約に関するお問い合わせは、スタッフまで問い合わせ下さい

**定員：スタジオA20名 スタジオB13名**  
**※ボディパンプのみ15名となります**

**※感染状況又はFIAガイドラインに変更があった場合にはスケジュール等変更の可能性がある事をご了承ください。**

印は初心者でも安心に参加できるクラスです