



ゴールデンウィーク★祝日

短縮営業タイムスケジュール

| | 5/3 (火) | | | | 5/4 (水) | | | | 5/5 (木) | | | |
|-------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------|--|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------|
| | スタジオA | スタジオB | プール | フリーコース | スタジオA | スタジオB | プール | フリーコース | スタジオA | スタジオB | プール | フリーコース |
| 9:30 | OPEN | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30~配布 | | | 2 3 4 コース | 9:30~配布 | 9:50~10:20 ボディコンバット ※バーチャル | | | 9:30~配布 | 9:50~10:20 シバム ※バーチャル | | |
| 10:30 | 10:00~10:45 ポールストレッチ 松本 隆雄 | 10:10~10:40 ボディコンバット ※バーチャル | 10:00~10:45 上級 牧島 久子 | | 10:00~10:45 健身操 谷治 リカ | 10:40~10:55 レズミルズ コア ※バーチャル | 10:00~10:45 腰痛改善 田中・石倉 | | 10:00~10:45 アディダスヨガ 笠原 武範 | 10:40~10:55 レズミルズ コア ※バーチャル | 10:00~10:45 水中運動 牧島 久子 | |
| 11:00 | 10:30~配布 | | | 全 コース | 10:30~配布 | | | | 10:30~配布 | | | |
| 11:30 | 11:05~11:50 初級エアロ 立野 麻衣子 | 11:15~12:00 アディダスヨガ 笠原 武範 | | | 11:05~11:50 初級エアロ 佐々木 恵子 | 11:20~11:50 ボディバランス ※バーチャル | | | 11:05~11:50 健美操 川島 友江 | 11:20~11:50 ボディコンバット ※バーチャル | | 2 3 4 コース |
| 12:00 | 11:35~配布 | | | | 11:35~配布 | | 11:00~13:00 記録会 | | 11:35~配布 | | 11:00~13:00 記録会 | |
| 12:30 | 12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香 | 12:20~12:50 ボディコンバット ※バーチャル | 12:00~12:45 水中運動 牧島 久子 | 4 コース | 12:10~12:55 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄 | 12:15~12:45 シバム ※バーチャル | | | 12:10~12:55 ダンスエアロ 田澤 修平 | 12:15~12:45 ボディバランス ※バーチャル | | |
| 13:00 | 12:40~配布 | | | | 12:45~配布 | | | | 12:40~配布 | 13:10~13:25 レズミルズ コア ※バーチャル | | |
| 13:30 | 13:15~14:05 太極拳 金 燦 | 13:10~13:40 シバム ※バーチャル | 13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美 | | 13:20~14:05 ボディパンプ 佐藤 宏幸 | | | | 13:15~14:00 エアロ 田澤 修平 | 13:45~14:15 ボディバランス ※バーチャル | 13:30~14:15 初級 牧島 久子 | |
| 14:00 | 13:50~配布 | レズミルズ コア ※バーチャル | | | | 14:00~14:30 ボディバランス ※バーチャル | | 13:30~14:15 中級 石倉 直人 | | | | |
| 14:30 | 14:25~15:05 ワインヤ-サヨガ 神崎 卓子 | | | 全 コース | 14:30~15:15 ボディコンバット 佐藤 宏幸 | | | | 13:55~配布 | | | |
| 15:00 | | 14:50~15:20 ボディコンバット ※バーチャル | | | | | | | 14:30~15:15 ボディパンプ 小林 汰雅 | 14:40~15:10 シバム ※バーチャル | | 全 コース |
| 15:30 | 15:05~配布 | | | | 15:05~配布 | | | | 15:05~配布 | 15:30~16:00 ボディバランス ※バーチャル | | |
| 16:00 | 15:40~16:25 ボディパンプ 小林 汰雅 | 15:45~16:15 シバム ※バーチャル | | | 15:40~16:10 フロアストレッチ 佐藤 友香 | | | | 15:40~16:10 ボディコンバット 佐藤 明子 | | | |
| 16:30 | 16:10~配布 | レズミルズ コア ※バーチャル | 16:10~16:40 水中運動 石倉 直人 | | 15:55~配布 | 16:20~16:50 ボディコンバット ※バーチャル | | | 15:55~配布 | 16:30~16:45 レズミルズ コア ※バーチャル | 16:00~17:30 記録会 | |
| 17:00 | 16:45~17:30 ボディコンバット 佐藤 宏幸 | | 16:50~17:20 バタフライ 石倉 直人 | 4 5 7 コース | 16:30~17:15 バレエ 佐藤 友香 | | 16:00~17:30 記録会 | | 16:30~17:15 ボディバランス 佐藤 明子 | | 16:00~17:30 記録会 | 4 5 7 コース |
| 17:30 | | 17:10~17:40 ボディバランス ※バーチャル | | | | 17:10~17:40 シバム ※バーチャル | | | | 17:10~17:40 ボディコンバット ※バーチャル | | |
| 18:00 | | | 17:30~18:00 背泳ぎ 石倉 直人 | | | | | 17:30~18:00 平泳ぎ 石倉 直人 | | | 17:30~18:00 クロール 牧島 久子 | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00 CLOSE | | | | 19:00 CLOSE | | | | 19:00 CLOSE | | | |

※緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます。

スタジオのご利用について

- ・スタジオ定員人数/スタジオA：20名、スタジオB：13名
- ・すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。(バーチャルは除く)
- ・整理券は、クラス開始の35分前から、2階ジムエリアにて配布いたします。
- ・WEB予約につきましては、お気軽にスタッフへお問い合わせください。

アリススポーツクラブ