

12月29日（木）特別営業 タイムスケジュール



12/29（木）				
	スタジオA	スタジオB	プール	フリー
9:30 OPEN				
10:00	10:00~10:45 ヨガ 高畠 嘉剛	9:50~10:20 ボディコンバット バーチャル		全 コ ー ス
10:30		10:40~10:55 レスミルズコア バーチャル		
11:00	11:05~11:50 健美操 川島 友江	11:20~11:50 シバム バーチャル		
12:00				
12:30	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	12:15~13:00 水中運動 牧島 久子	4
13:00				
13:30	13:15~14:00 アディダス ヨガ 笠原 武範	13:10~13:40 シバム バーチャル		全 コ ー ス
14:00				
14:30	14:20~15:20 ボディパンプ 小林 汰雅	14:30~15:00 ボディコンバット バーチャル		
15:00				
15:30		15:30~16:00 ボディバランス バーチャル	15:30~17:30 煩惱スイム (25m108本)	3 コ ー ス
16:00	15:40~16:25 ボディコンバット 佐藤 宏幸			
16:30		16:30~17:00 シバム バーチャル		
17:00	16:45~17:45 ボディバランス 佐藤 明子			
17:30				
18:00				全 コ ー ス
18:30				
19:00	19:00 CLOSE			

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

【スタジオ利用のご案内】定員人数/スタジオA：25名 ※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。



アリススポーツクラブ