

2022年11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 バレトン 石川 久美子	10:15~10:35 ウエストシェイプ 松本 隆雄	10:00~10:45 中級 岡部 上級 牧島	10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	9:50~10:20 ボディコンバット バーチャル	10:00~10:45 腰痛改善 石倉・田中	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 シバム バーチャル	10:00~ 子供 水泳教室 キンダー (3才~ 6才) 10:45 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 腰痛改善 田中	11:05~11:50 初級エアロ 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 石倉	11:05~11:50 初級エアロ 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	11:10~11:30 ボディバランス 佐藤 明子	11:10~11:30 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 ボディコンバット 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 石倉 上級 笠原	12:10~12:55 バレエ 佐藤 友香	12:20~13:05 アディダス 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	12:30~12:50 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 腰痛改善 牧島・田中	12:45~13:15 筋トレメソッド 川勝 かつり	12:45~13:10 ボディパンプ バーチャル	12:00~12:15 レスミルズ コア バーチャル	12:05~12:50 ボディジャム 柿沼 伸也	12:40~13:10 ボディパンプ バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花
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 アクアピクス 岡部 紗英	13:20~14:00 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子			13:15~14:15 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:20~13:40 ウエストシェイプ スタッフ	13:30~14:00 スクアリング 笠原 武範	13:15~14:00 エアロ 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 石倉 中級 齋藤	13:30~14:00 美ボディメソッド 川勝 かつり	13:30~14:00 ボディコンバット バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才~6才)	13:30~14:00 ボディコンバット バーチャル	13:30~14:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)	
14:00																		
14:30																		
15:00	14:50~15:20 ボディパンプ 佐藤 亜希子 定員15名	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)	14:50~15:20 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 (3才~6才)	14:30~15:15 太極拳 及川 弘孝	14:30~15:30 アディダス ヨガ 佐藤 明子	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)	15:30~15:45 レスミルズ コア 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)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	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B 幼児・学童 (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	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)
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)	16:20~16:50 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)	16:00~17:00 キッズ ブレイクダンス (初級)	16:30~17:00 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)	16:10~16:40 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 体操教室 (3年生~6年生)	16:20~16:40 ボディコンバット 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 ボディパンプ 小林 汰雅	16:40~17:10 ボディバランス バーチャル	16:40~17:10 子供水泳教室 幼児・学童 (4才~10才)
16:30																		
17:00																		
17:30		17:30~17:45 レスミルズ コア 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)	17:10~17:40 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 キッズ ブレイクダンス (中級)	17:20~17:50 ボディバランス 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)	17:10~17:40 ボディパンプ バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	17:20~18:00 ヨガ 濱川 量子	17:10~17:40 シバム バーチャル	17:15~17:35 ウエストシェイプ 小林 汰雅	17:50~18:10 ボディコンバット 佐藤 明子	17:15~17:35 ウエストシェイプ 小林 汰雅	17:50~18:10 ボディコンバット 佐藤 明子
18:00																		
18:30	18:40~19:10 初級ステップ 有坂 さおり 定員15名	18:10~18:40 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	18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:10~18:40 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	18:40~19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:10~18:40 ボディコンバット バーチャル	18:10~18:40 ボディコンバット バーチャル	18:25~18:55 アディダス ヨガ 笠原 武範	18:10~18:40 ボディコンバット バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:20~18:50 ボディパンプ 佐藤 宏幸	18:00~18:30 ボディコンバット バーチャル	18:50~19:20 ボディバランス バーチャル	18:20~18:50 ボディパンプ 佐藤 宏幸	18:50~19:20 ボディバランス バーチャル	18:50~19:20 子供水泳教室 学童上級 10級以上
19:00																		
19:30	19:30~20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:40~20:25 アディダス ヨガ 笠原 武範	19:30~20:00 週替わり(4泳法) 石倉 直人	19:30~20:15 ボディパンプ 佐藤 宏幸	19:40~20:00 ボディバランス yoga バーチャル	19:30~20:00 水中運動 小林 汰雅	19:30~20:15 バレエ 佐藤 友香	19:40~20:10 ボディバランス 佐藤 明子	19:30~20:00 初級 スタッフ	19:30~20:15 ヴァンヤースヨガ 神崎 卓子	19:40~20:10 ボディコンバット バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:10~19:35 ウエストシェイプ/スタッフ	19:40~20:10 ボディコンバット バーチャル	19:40~20:10 シバム バーチャル	19:10~19:55 ボディコンバット 佐藤 宏幸	19:40~20:10 シバム バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人
20:00																		
20:30	20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 亜希子	20:40~21:10 ボディパンプ バーチャル	20:10~20:40 水中運動 石倉 直人	20:35~21:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:30~21:00 ボディバランス バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:35~21:05 ボディパンプ 佐藤 明子	20:30~21:00 シバム バーチャル	20:10~20:40 フィンスイム 古賀 俊徳	20:40~21:40 ボディパンプ 小林 汰雅	20:30~21:00 シバム バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:30~21:00 ボディコンバット バーチャル	20:30~21:00 ボディバランス バーチャル	20:30~21:00 ボディバランス バーチャル	20:30~21:00 ボディバランス バーチャル	20:30~21:00 ボディバランス バーチャル	20:30~21:00 ボディバランス バーチャル
21:00																		
21:30		21:25~21:40 レスミルズ コア バーチャル		21:15~21:45 シバム バーチャル														
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
 カテゴリー別色分け
 エアロピクス系…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
 11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。

スタジオ定員人数のご案内
 25名
 15名
 15名

