

6月1日～6月20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

整理券配布開始時間	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 バーチャル ボディコンバット30	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 10:00～10:45 バレト 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 レズミルズコア	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 レズミルズコア	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	9:50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 10:00～10:45 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ 子供 水泳教室 キッズ スイミング (3才～ 6才)		
10:30	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 ポールストレッチ 堀部 紗矢	11:00～11:45 初級 中級 上級 安藤 石倉 洋介	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 予約 パーソナル 山田 さとみ	10:30配布 11:05～11:50 健美操 川島 友江	10:40～11:10 ボディコンバット30 バーチャル	11:00～11:55 アクアピクス 高倉 嘉剛	10:30配布 11:05～11:50 アンチ エイジング 川勝 かおり	11:05～11:35 ボディバランス30 バーチャル	11:00～12:00 子供水泳教室K 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)	
11:00	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 堀部 安藤 洋介	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	12:00～12:30 12:30～13:00 ボディバランス30 山田 さとみ	12:15～13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:30～13:05 ボディバランス30 バーチャル	12:35配布 13:10～13:55 BAILA BAILA POSA	12:40配布 13:15～14:00 エアロ 田澤 修平	12:30～12:45 レズミルズコア バーチャル	12:50～13:35 初級 中級 上級 石倉 安藤 牧島	12:15配布 12:50～13:35 島トレ 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)	12:25配布 13:00～13:45 ボディコンバット45 石井 貴志	11:40配布 12:15～12:45 ストレッチ 石井 貴志	13:00～13:30 水中ウォーキング 佐久間 修	
11:30	14:25配布 15:00～15:30 ボディコンバット30 品田 耕平	14:25配布 15:00～16:00 クラシック バレエ 品田 耕平	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	14:30～14:45 レズミルズコア バーチャル	15:05～15:35 ボディコンバット30 バーチャル	14:40～14:30 スカーリング 洋介	14:15～14:30 レズミルズコア バーチャル	14:50～15:35 ボディパンプ45 バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	14:00～14:30 エアロ 田澤 修平	13:40配布 14:15～15:00 バレエ 橋由紀	15:00～16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	14:00～14:50 アンチ エイジング 川勝 かおり	13:45～14:30 ボディコンバット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)	14:05～14:50 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	14:35～15:05 シバム30 バーチャル	14:00～14:15 レズミルズコア バーチャル	
11:30	17:00～18:00 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小～中学生)	17:00～18:00 クラシック バレエ (4年生～中学生)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:20～17:50 シバム30 バーチャル	17:20～17:50 シバム30 バーチャル	14:00～14:30 スカーリング 洋介	15:55～16:25 シバム30 バーチャル	16:00～17:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	15:55～16:25 シバム30 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	16:00～17:00 子供水泳教室 (4才～6才)	16:00～17:00 子供水泳教室 (4才～6才)	16:00～17:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才～6才)	15:40～16:10 レズミルズコア30 バーチャル	15:55配布 16:30～17:15 ヨガ 濱川 量子	16:00～17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (5才～12才)	15:35～16:05 ボディコンバット30 バーチャル	15:10～16:10 ヒーリング& フロアヨガ 神崎 卓子	16:35～17:05 ボディバランス30 バーチャル	
12:00	17:30～18:15 ボディパンプ45 (定員15名) 品田 耕平	17:30～18:15 ボディパンプ45 (定員15名) 品田 耕平	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	17:50配布 18:25～19:10 ヨガ 角田 やよひ	18:10～18:25 レズミルズコア バーチャル	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	18:10～18:40 ボディバランス30 バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 キッズ ダンス (4年生～中学生)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才～10才)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (4才～10才)	17:35～18:35 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	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歳以上	17:30～18:00 レズミルズコア30 バーチャル	16:30～17:30 幼児・学童 (4才～10才)	16:30～17:05 ボディバランス30 バーチャル	
12:30	18:30～19:15 マルチダンス 品田 耕平	18:05～19:20 レズミルズコア バーチャル	19:00～19:30 水中ウォーキング 石倉 直人	18:50～19:20 ボディバランス30 バーチャル	19:00～19:30 フィンスイム 洋介	18:00～19:00 キッズ ダンス (4年生～中学生)	19:00～19:15 ボディコンバット30 バーチャル	19:00～19:30 レズミルズコア バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	17:55配布 18:30～19:00 ボディコンバット30 堀部 紗矢	19:05～19:35 ボディパンプ30 バーチャル	19:00～19:30 週替わり 石倉 直人	18:35～19:05 ボディコンバット30 堀部 紗矢	18:40～19:10 ボディバランス30 バーチャル	19:00～19:30 週替わり 石倉 直人	17:30～18:00 レズミルズコア30 バーチャル	16:30～17:05 ボディバランス30 バーチャル	17:30～18:00 レズミルズコア30 バーチャル	
13:00	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE
20:30	緊急事態宣言発令に伴い、平日と土曜日の閉館時間は20:00までとなります。 それに伴い、上記期間中のプログラムが変更となります。 ご理解ご了承の程、宜しくお願いいたします。																		
21:00																			
21:30																			
22:00																			

スタジオ整理券を配布いたします

- ①2階マシンジムにて配布
- 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

※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