

【2022年5・6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	9:30~配布			9:30~配布			9:30~配布	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	9:30~配布	9:50~10:20 ボディコンバット ※バーチャル	10:00~10:45		9:30~配布		9:30~配布		10:00~
10:30	10:00~10:45 ヨガ 増田 希望	10:10~10:40 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 バレトン 石川 久美子	10:10~10:40 ボディバランス ※バーチャル	10:00~10:45 中級 岡部 上級 牧島	10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	10:40~10:55 レスミルズ コア	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	10:40~10:55 レスミルズ コア	10:00~10:45 ベビースイミング	10:05~配布 ボディコンバット ※バーチャル	10:00~10:45 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00~10:45 シバム ※バーチャル	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00~10:45 ベビースイミング
11:00	10:30~配布	10:25~配布		10:30~配布	10:35~配布		10:30~配布	※バーチャル		10:30~配布	※バーチャル		10:30~配布	11:00~11:45 ボディパンク		10:25~配布		
11:30	11:05~12:05 フラダンス 増田 希望	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 鎌田 中級 石倉	11:05~11:50 健美操 川島 友江	11:15~12:00 シバム ※バーチャル	11:10~11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:05~11:50 定員:15名 11:10~配布 ボディバランス ※バーチャル	11:10~11:40 ボディバランス ※バーチャル	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 キッズ・幼児 (3才~6才)	11:00~12:00 子供水泳教室 幼児 (3才~6才)	11:00~12:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)
12:00	小林 真弓			11:35~配布			11:40~配布			11:35~配布			11:45~配布			11:30~配布		
12:30	11:55~配布 12:30~13:15 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 初級 齋藤 中級 石倉	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	12:15~13:00 ボディジャム 山田 さとみ	12:40~13:10 ボディバランス ※バーチャル	12:00 初心者 週替わり 12:30 笠原 武範	12:10~12:55 フラダンス 小林 真弓	12:20~12:50 ボディコンバット ※バーチャル	12:10~12:40 膝痛改善 牧島・田中	12:15~配布 12:50~13:35 筋トレメソッド 川勝 かおり	12:40~13:10 ボディコンバット ※バーチャル	13:00~14:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	12:05~12:50 ボディジャム 柿沼 伸也	12:40~13:10 シバム ※バーチャル	13:00~13:30 水中運動 齋藤 菜乃花
13:00				12:40~配布			12:50~配布			12:40~配布			13:00~13:45 アクアピクス 岡部 紗英			12:35~配布		
13:30	13:05~配布			13:15~14:05 太極拳 金 燦			13:25~14:25 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:30~13:45 レスミルズ コア ※バーチャル	13:30~13:45 レスミルズ コア ※バーチャル	13:15~14:00 エアロ 田澤 修平	13:30~13:45 レスミルズ コア ※バーチャル	13:10~13:40 ボディバランス ※バーチャル	13:45~14:30 上級 牧島 久子	14:00~14:50 体操教室 (4才~6才)	14:20~14:50 ボディバランス ※バーチャル	14:00~15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	14:05~14:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	14:20~14:50 ボディコンバット ※バーチャル
14:00	13:40~14:40 ボディバランス 山田 さとみ	13:45~14:15 シバム ※バーチャル	14:00~14:45 上級 笠原 武範															
14:30				13:35~配布 14:10~14:50 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子														
15:00				15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)			15:00~15:30 シバム ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:50~16:05 レスミルズ コア ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	15:10~15:40 ボディコンバット ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才~12才)	14:55~15:35 ヒーリングフローヨガ 神崎 卓子	15:10~15:25 レスミルズ コア ※バーチャル
15:30	キッズバレエ (3才~未就学児)	子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)		15:10~15:40 シバム ※バーチャル	15:10~15:40 シバム ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:50~16:05 レスミルズ コア ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:50~16:05 レスミルズ コア ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	15:10~15:40 ボディコンバット ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	15:10~15:25 レスミルズ コア ※バーチャル	15:00~16:00 子供水泳教室 キッズ・幼児 (3才~6才)	
16:00	16:00~17:00 キッズバレエ (小学生)	子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)		16:00~16:15 レスミルズ コア ※バーチャル	16:00~16:15 レスミルズ コア ※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 レスミルズ コア ※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 レスミルズ コア ※バーチャル	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:30~17:00 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)	16:00~16:15 レスミルズ コア ※バーチャル	16:00~17:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:00~16:45 ボディパンク 小林 汰雅	16:40~17:10 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)
16:30	16:00~17:00 キッズバレエ (小学生)	子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)		16:35~17:05 ボディバランス ※バーチャル	16:35~17:05 ボディバランス ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	16:30~17:00 ボディコンバット ※バーチャル	16:30~17:00 ボディコンバット ※バーチャル	16:30~17:00 ボディコンバット ※バーチャル	16:00~17:00 体操教室 (1年生~3年生)	16:30~17:00 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)	16:40~17:10 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)	16:00~16:45 ボディパンク 小林 汰雅	16:40~17:10 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)
17:00				17:00~18:00 体操教室 (1年生~3年生)			17:00~18:00 キッズ フレイクダンス (初級)	17:00~18:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	17:00~18:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	17:00~18:00 体操教室 (1年生~3年生)	17:20~17:50 ボディコンバット ※バーチャル	17:00~18:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才~10才)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	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)	16:45~配布 17:10~17:30 ウエストシェイブ 小林 汰雅	16:35~配布 17:10~17:30 ウエストシェイブ 小林 汰雅	17:10~17:30 ウエストシェイブ 小林 汰雅
17:30				17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)			17:00~18:00 キッズ フレイクダンス (中級)	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 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (3年生~6年生)	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)	17:30~18:00 シバム ※バーチャル	17:20~18:00 ヨガ 濱川 量子	17:30~18:00 シバム ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル	17:30~18:00 ボディコンバット ※バーチャル
18:00				17:50~配布 18:25~19:10 ヨガ 角田 やよひ			18:05~配布 18:40~19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	18:10~18:25 レスミルズ コア ※バーチャル	18:10~18:25 レスミルズ コア ※バーチャル	17:55~配布 18:30~19:15 アディダスヨガ 笠原 武範	18:10~18:25 レスミルズ コア ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	17:45~配布 18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	17:45~配布 18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
18:30	18:05~配布 18:40~19:10 初級ステップ 有坂 さおり	18:50~19:20 ボディコンバット ※バーチャル	10級以上	18:15~18:30 レスミルズ コア ※バーチャル	18:15~18:30 レスミルズ コア ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:50~19:20 シバム ※バーチャル	18:50~19:20 シバム ※バーチャル	18:50~19:20 シバム ※バーチャル	18:30~19:15 アディダスヨガ 笠原 武範	18:50~19:20 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	18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上	18:20~19:05 ボディコンバット 佐藤 宏幸	18:30~19:00 ボディバランス ※バーチャル	18:00~19:00 子供水泳教室 学童上級 10級以上
19:00	18:55~配布 19:30~20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:40~20:10 ボディバランス ※バーチャル	19:30~20:00 週替わり(4泳法) 石倉 直人	18:55~配布 19:30~20:15 ボディパンク 佐藤 宏幸	18:55~配布 19:30~20:15 ボディバランス ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 小林 汰雅	19:30~20:15 ハレエ 佐藤 友香	19:40~20:10 ボディコンバット ※バーチャル	19:30~20:15 水中運動 齋藤 菜乃花	19:00~配布 19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:00~配布 19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:00~配布 19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人
19:30	19:30~20:15 初級エアロ 有坂 さおり	19:40~20:10 ボディバランス ※バーチャル	19:30~20:00 週替わり(4泳法) 石倉 直人	18:55~配布 19:30~20:15 ボディパンク 佐藤 宏幸	18:55~配布 19:30~20:15 ボディバランス ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 小林 汰雅	19:30~20:15 ハレエ 佐藤 友香	19:40~20:10 ボディコンバット ※バーチャル	19:30~20:15 水中運動 齋藤 菜乃花	19:00~配布 19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:00~配布 19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人	19:00~配布 19:35~20:35 ヴィンヤースヨガ 神崎 卓子	19:45~20:15 シバム ※バーチャル	19:30~20:00 水中運動 石倉 直人
20:00	20:00~配布 20:35~21:05 機能改善ストレッチ 漆崎 崇	20:40~20:55 レスミルズ コア ※バーチャル	20:10~20:40 水中運動 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:00~配布 20:35~21:20 レスミルズ コア ※バーチャル	20:15~20:45 フィンスイム 笠原 武範	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
21:00				20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:35~21:20 レスミルズ コア ※バーチャル	20:15~20:45 フィンスイム 笠原 武範	20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
21:30				20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:35~21:20 レスミルズ コア ※バーチャル	20:15~20:45 フィンスイム 笠原 武範	20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
22:00				20:35~21:20 ボディコンバット 佐藤 宏幸	20:35~21:20 レスミルズ コア ※バーチャル	20:15~20:45 フィンスイム 笠原 武範	20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:15~21:00 上級 笠原 武範	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00~配布 20:35~21:05 ウエストシェイブ 小林 汰雅	20:40~21:10 ボディバランス ※バーチャル	20:10~20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

金曜 ※休館日

【スタジオ定員人数】
スタジオA...20名、スタジオB...13名

- 【プログラム案内】
- 脂肪燃焼系
 - 筋力アップ系
 - コンディショニング系
 - 大人スイムレッスン
 - 変更箇所

- 【スタジオ整理券配布】
- ・2階ジムエリアにて配布
 - ・レッスン開始の35分前より配布
 - ・10時半以前のクラスは9時半より配布
 - ・バーチャルクラスは対象外
 - ・ご自身の分のみ取得可能
 - ・整理券はスタジオにて回収
 - ・WEB予約に関してはお問合せください