

2026年2月11日 祝日

プログラムタイムスケジュール

2/11（水）建国記念の日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリー
9:30				0
10:00	10:00～10:45 LesMILLS PILATES45 洞口 東糸美	10:00～10:40 ボールエクササイズ 〈上肢→下肢〉 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保 麻美	2 5 4
10:30			10:45～11:15 初級 南保 麻美	
11:00	11:00～11:40 エアロビクス初級 佐々木 恵子	11:00～11:30 健康体操 倉島 大成	11:30～12:15 中級 南保 麻美	
11:30			12:30～13:15 上級 笠原 武範	
12:00	12:00～13:00 ボディバランス60 山田 さとみ	11:45～12:30 デトックスフローヨガ 清水 鮎美(VR)		1 5 2
12:30		12:55～13:25 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)		
13:00	13:20～14:20 ボディジャム60 山田 さとみ	13:40～14:10 ウエストシェイプ 佐藤 旭		
13:30		14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)		
14:00			15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	0
14:30			16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
15:00	15:15～16:15 ボディバンプ60 倉島 大成	15:15～16:00 自律神経を整えるヨガ 〈上肢→下肢〉 金井 茉依子(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
15:30				
16:00	16:30～17:30 avex dance master リトル			
16:30	17:40～18:40 avex dance master キッズ入門			
17:00				
17:30				
18:00				

※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。

■スタジオのご利用について

定員人数【スタジオA】29名 ※ボディバンプ15名 【スタジオB】16名

ご参加には「マイページ」からのご予約が必要となります。場所を指定してご参加いただくことができます。

ご予約には店舗備え付けの予約用ipadもご利用いただけます。

ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、キャンセル待ちのお客様に

ご参加いただくことができないため、必ずレッスン開始までにキャンセル登録をお願いいたします。

ALICE
SPORTS CLUB