

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 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	10:00~10:30 水中運動 南保 麻美	
10:30				
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	10:45~11:15 初級 南保 麻美	
11:30				
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)	11:30~12:15 中級 南保 麻美	2
12:30				3
13:00		12:55~13:25 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	12:30~13:15 上級 笠原 武範	4
13:30	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		
14:00				
14:30		14:25~14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)		
15:00			15:00~16:00 子供水泳教室	1
15:30	15:15~16:15 ボディパンプ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)	キンダー・幼児	2
16:00			16:00~17:00 子供水泳教室	
16:30	16:30~17:30 avex dance master		幼児・学童	
17:00	リトル		17:00~18:00 子供水泳教室	0
17:30	17:40~18:40 avex dance master キッズ入門		幼児・学童	
18:00				

マシンジム有人営業 9:30~18:00 / プールフリー利用 9:30~15:45

※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 ※ボディパンプ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、無断で不参加になりますと、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