

2025年2月23日 祝日

# プログラムタイムスケジュール

| 2/23 (月) 天皇誕生日 |   |   |                                  |             |
|----------------|---|---|----------------------------------|-------------|
|                | スタジオA                                       | スタジオB   | プール                              | プール<br>フリー  |
| 9:30           |   | 9:45～9:55<br>おはようストレッチ                            |                                  | 0           |
| 10:00          | 10:00～10:45<br>ヨガ<br>増田 希望                  | 田中 咲百合(VR)  |                                  | 2<br>5<br>4 |
| 10:30          |   | 10:15～10:35<br>ウエストシェイプ<br>倉島 大成                  |                                  |             |
| 11:00          |   |   | 11:00～11:30<br>水中運動<br>田中 伸幸     |             |
| 11:30          | 11:05～11:35<br>ピラティス<br>本多 麻衣子              | 11:00～11:45<br>ヨガ<br>増田 希望                        |                                  |             |
| 12:00          | 11:50～12:35<br>ボディバランス45<br>本多 麻衣子          | 12:00～12:40<br>ボールエクササイズ<br>(上肢→下肢)<br>田中 咲百合(VR) | 11:45～12:15<br>初級<br>服部 隆宏       | 1<br>5<br>2 |
| 12:30          |   |   | 12:30～13:15<br>中級<br>服部 隆宏       |             |
| 13:00          | 12:50～13:35<br>マルチダンス<br>山田 さとみ             | 13:00～13:30<br>セルフ・フットセラピー<br>三浦 栄紀 (VR)          | 13:30～14:15<br>上級<br>笠原 武範       |             |
| 13:30          |   | 13:45～14:15<br>膝のセルフケア<br>杉吉 美有紀(VR)              |                                  |             |
| 14:00          | 13:50～14:50<br>背骨<br>コンディショニング<br>山田 さとみ    |   |                                  | 0           |
| 14:30          |   |   |                                  |             |
| 15:00          |   | 15:00～16:00<br>キッズバレエ                             | 15:00～16:00<br>子供水泳教室<br>キンダー・幼児 |             |
| 15:30          | 15:15～16:00<br>LesMILLS PILATES45<br>洞口 東条美 |   |                                  |             |
| 16:00          |   | 16:00～17:00<br>キッズバレエ                             | 16:00～17:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童   | 0           |
| 16:30          | 16:15～17:00<br>ボディバンプ45<br>倉島 大成            |   |                                  |             |
| 17:00          |   |   | 17:00～18:00<br>子供水泳教室<br>幼児・学童   |             |
| 17:30          | 17:15～18:00<br>ボディコンバット45<br>鈴木 務           |   |                                  |             |
| 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