

2025年12月29日 年末短縮営業

プログラムタイムスケジュール

12/29（月） 年末プログラム				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリーコース
9:00		9:45～9:55 おはようストレッチ		0
10:00		田中 咲百合(VR)		
	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイプ 倉島 大成		
10:30				
11:00	11:00～12:00 マルチダンス 山田 さとみ	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望		
11:30				
12:00		12:00～13:00 ボディバンプ60 倉島 大成		7
12:30	12:15～13:15 背骨 コンディショニング 山田 さとみ			
13:00		13:15～13:45 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)		
13:30	13:30～14:30 ボディコンバット60 鈴木務 佐藤亜希子 海野亮 佐藤旭	14:00～14:30 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		
14:00				
14:30				0
15:00	マシニングム有人営業 9:30～14:45 / プールフリー利用 9:30～14:30			

チェックアウト時間: 15:00まで

マシニングムエリア 14:45まで プールエリア 14:30まで
(以降は24時間利用可能なお客様のみ、利用可能)

※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「マイページの予約」からご利用ください。参加枠を確保することができます。

予約のある番号（場所）は、入場のタイミング問わず、ご予約された方の場所となります。

当日、予約なしでご参加希望のお客様は、お手数ですが、ご自身のマイページより

予約の入っていない（空いている）場所をご確認の上、ご参加ください。

ご予約いただいたお客様は、無断で不参加となりますと、当日参加したいお客様が参加できなくなりますので、

必ずレッスン開始10分前までにキャンセル登録をお願いいたします。

ALICE
SPORTS CLUB