

2026年1月12日 祝日

# プログラムタイムスケジュール

1/12 (月) 成人の日				
	スタジオA	スタジオB	プール	プール フリー
9:30		9:45～9:55 おはようストレッチ		0
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	田中 咲百合(VR)		2 5 4
10:30		10:15～10:35 ウエストシェイプ 倉島 大成		
11:00		11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	
11:30	11:05～11:35 ピラティス 本多 麻衣子			
12:00	11:50～12:50 ボディバランス60 本多 麻衣子	12:00～12:40 ボールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	11:45～12:15 初級 服部 隆宏	1 5 2
12:30			12:30～13:15 中級 服部 隆宏	
13:00	13:05～13:50 マルチダンス 山田 さとみ	13:00～13:30 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)	13:30～14:15 上級 (タイム測定会(任意)) 笠原 武範	
14:00	14:05～15:05 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:15 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)		
14:30		15:00～16:00 キッズバレエ	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	0
15:00		16:00～17:00 キッズバレエ	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	
15:30	15:20～15:50 ボディアタック30 倉島 大成		17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	
16:00	16:05～16:50 ボディパンプ45 鈴木 務 倉島 大成			
16:30				
17:00	17:05～18:05 ボディコンバット60 鈴木 務			
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