

6月21日～6月30日までの特別タイムスケジュール アリススポーツクラブ

整理券配布開始時間	月			火			水			木			土			日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:30 OPEN																		
10:00	9:30配布 ヨガ 増田 希望	10:10～10:40 ボディコンバット30 バーチャル 10:25配布	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 パレト 石川 久美子	9:45～10:15 ボディバランス30 バーチャル 10:35～10:50 レスミルスコア	10:00～10:45 初級 中級 上級 安藤 牧島	9:30配布 健身操 谷治 リカ	9:50～10:20 ボディコンバット30 バーチャル 10:40～10:55 レスミルスコア	10:00～10:45 腰痛改善 石倉・田中	9:30配布 パワーヨガ 長谷 美里	9:50～10:20 シバム30 バーチャル 10:40～11:10	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:50配布 ZUMBA 橋本 朋子	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00～10:45 ベビー スイミング	9:30配布 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:00～ ベビー スイミング 10:45 11:00	10:00～ 子供 水泳教室 キンダー 6才
10:30																		
11:00	10:30配布 フラダンス 小林 真弓	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:45 腰痛改善 安藤・田中	10:30配布 初級エアロ 立野 麻衣子	10:35配布 ボールストレッチ 堀部 紗矢	11:00～11:45 ベビー スイミング	10:30配布 初級ステップ 佐々木 恵子	11:00～11:45 初級 中級 上級 安藤 石倉 笠原	11:05～11:50 健美操 川島 友江	10:30配布 ボディコンバット30 バーチャル 11:05～11:50 健康操 川島 友江	10:40～11:10 ボディコンバット30 バーチャル 11:35～12:05 ボディバランス30 高島 嘉剛	11:10～11:55 アクアピクス 高島 嘉剛	11:10配布 アンチ エイジング 川勝 かおり	11:05～11:35 ボディバランス30 バーチャル 12:05～12:35 ボディコンバット30	11:00～12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才～6才)	10:50～11:35 ボディバランス45 柿沼 伸也	11:00～11:45 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児 (3才～6才)
11:30																		
12:00	11:55配布 マルチダンス (初級) 山田 さとみ	12:05配布 コンディショニング 松本 隆雄	12:00～12:45 初級 中級 上級 堀部 安藤 笠原	11:35配布 パレエ 松井 百結	12:10～12:55 バーチャル ボディバランス30 バーチャル 12:40配布 太極拳 金 暁	12:00～12:45 水中 ウォーキング 牧島 久子	12:15～13:00 ボディジャム45 山田 さとみ	12:20～12:50 ボディバランス30 バーチャル 12:35配布 シバム30 POS 山田 さとみ	12:20～12:50 予約 パーソナル 12:30～13:00	11:35配布 フラダンス 小林 真弓	12:30～12:45 レスミルスコア バーチャル 12:50～13:35 初級 中級 上級 石倉 安藤 牧島	12:10～12:55 フラダンス 山田 さとみ	12:15配布 島トレ メソッド 川勝 かおり	12:55～13:25 シバム30 バーチャル 13:10配布 アンチ エイジング 川勝 かおり	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	11:55～12:40 ボディジャム45 柿沼 伸也	11:40配布 ストレッチ 石井 貴志	13:00～13:45 ボディコンバット45 石井 貴志
12:30																		
13:00	13:05配布 ボディバランス60 山田 さとみ	13:45～14:15 シバム30 バーチャル	13:00～13:45 アクアピクス 岡部 紗英	12:40配布 太極拳 金 暁	13:30～14:00 シバム30 バーチャル 14:30～14:45 レスミルスコア バーチャル	13:00～13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:25～14:25 パワーヨガ 山田 さとみ	14:15～14:30 レスミルスコア バーチャル	14:00～14:30 スクーリング 笠原 武範	12:40配布 エアロ 田澤 修平	13:05～13:35 シバム30 バーチャル 13:40配布 パレエ 橋 由紀	13:45～14:30 アンチ エイジング 川勝 かおり	14:00～14:50 体操教室 (4才～6才)	14:50～15:20 ボディバランス30 バーチャル	14:00～15:00 子供水泳教室A 幼児・学童 (4才～10才)	14:00～14:15 アンチ エイジング 神崎 卓子	14:05～14:50 ヴィンヤサ ヨガ 神崎 卓子	14:35～15:05 シバム30 バーチャル
13:30																		
14:00	14:25配布 クラシック バレエ 品田 耕平	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～15:50 体操教室 (4才～6才)	15:05～15:35 ボディコンバット30 バーチャル 15:55～16:10 レスミルスコア バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～15:50 体操教室 (4才～6才)	15:30～16:00 ボディコンバット30 バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児 (3才～6才)	15:00～16:00 体操教室 (1年生～3年生)	15:40～16:10 レスミルスコア30 バーチャル	15:00～16:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	15:10～16:10 ヒーリング& フロアヨガ 神崎 卓子	15:35～16:05 ボディコンバット30 バーチャル	14:35配布 シバム30 バーチャル
14:30																		
15:00	17:00～18:00 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小～中学生)	17:00～18:00 クラシック バレエ 品田 耕平	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 体操教室 (3年生～6年生)	17:20～17:50 シバム30 バーチャル 18:10～18:25 レスミルスコア バーチャル	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:00～18:00 体操教室 (3年生～6年生)	17:35～18:35 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (高校生以上)	17:00～18:00 子供水泳教室B 幼児・学童 (5才～12才)	17:30～18:15 ボディパンプ45 (定員15名) 18:00配布 品田 耕平	17:50～18:20 シバム30 バーチャル	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級 10歳以上	15:55配布 ヒーリング& フロアヨガ 神崎 卓子	16:30～17:05 ボディパンプ45 バーチャル	16:35～17:05 ボディバランス30 バーチャル
15:30																		
16:00	17:55配布 マルチダンス 品田 耕平	19:05～19:20 レスミルスコア バーチャル	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	17:50配布 ヨガ 角田 やよひ	18:50～19:20 ボディバランス30 バーチャル	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	17:55配布 ボディコンバット30 堀部 紗矢	18:10～18:40 ボディバランス30 バーチャル 19:00～19:15 レスミルスコア バーチャル	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	18:35～19:05 ボディコンバット30 堀部 紗矢	18:40～19:10 ボディバランス30 バーチャル	18:00～19:00 学童上級 10歳以上	17:30～18:00 レスミルスコア30 バーチャル	17:30～18:00 レスミルスコア30 バーチャル	19:00 CLOSE
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00	20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE			20:00 CLOSE		

まん延防止重点措置に伴い、平日と土曜日の閉館時間は20:00までとなります。
それに伴い、上記期間中のプログラムが変更となります。
ご理解ご了承の程、宜しくお願いいたします。

スタジオ整理券を配布いたします

- ①2階マシニングにて配布
- ②レッスン開始の35分前より配布
- ※10時以前のレッスンは9時半より配布
- ③バーチャルクラスは対象外
- ④ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑤整理券はスタジオにて回収
- ⑥WEB予約に関するお問い合わせは、スタッフまで問い合わせ下さい

定員 スタジオA20名 スタジオB13名

※感染状況又はFIAガイドラインに変更があった場合には
スケジュール等変更の可能性ある事をご了承ください。

印は初心者でも安心に参加できるクラスです

254フリーコース

457