

アリススポーツクラブ 10/6(月)~13(月) 一周年記念バージョン レッスンスケジュール

	6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			11日(土)			12日(日)			13日(月祝)		
	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	スタジオA	スタジオB	プール
9:30	OPEN																				
10:00	ヨガ 成田 瑞穂	初級エアロ&ストレッチ 藤井 裕子	ベビースイミング	バレトン 石川 久美子		10:00~10:45 初級 中級 安藤 牧島	10:00~11:00 10:15~11:00 腰痛改善 谷治 リカ		10:00~11:00 太極剣 金 雄	10:00~10:45 初級エアロ 本西 佳苗	10:00~10:45 ベビースイミング	10:00~11:00 骨盤エクササイズ 長島 弓恵	10:00~11:00 サーキットエアロ 西谷 卯美	10:00~10:45 パパと一緒にベビースイミング	10:00~11:00 ルーシーダットン 三村 典子	10:00~11:00 SOUL DANCE HIROKO		10:00~11:00 ヨガ 成田 瑞穂	10:00~11:00 初級エアロ&ストレッチ 藤井 裕子	10:00~10:45 ベビースイミング	
10:30																					
11:00																					
11:15	11:15~12:15 フラダンス 小林 真弓	11:15~12:15 SH'BAM ERIKO	腰痛改善 安藤	11:15~11:25 ジャムテック 中内 あす美	11:15~12:15 バレエ 小林 深貴	11:00~11:45 ベビースイミング	11:15~12:00 11:15~11:45 初級 中級 安藤 山口	11:15~12:00 11:15~11:45 初級 中級 安藤 山口	11:15~12:15 11:15~12:15 健美操 川島 友江	11:00~11:45 HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 アクアピクス 前田 早紀	11:15~12:00 11:15~12:15 12:00~12:45 予約 パーソナル ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:15 11:15~12:15 12:00~12:45 予約 パーソナル ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:00 11:15~12:15 12:00~12:45 予約 パーソナル ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:45 11:15~11:45 パラソール 11:30~12:00 ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:45 11:15~11:45 パラソール 11:30~12:00 ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:15 11:15~11:45 パラソール 11:30~12:00 ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:15 11:15~11:45 パラソール 11:30~12:00 ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:15 11:15~11:45 パラソール 11:30~12:00 ワーク&エクササイズ30 佐久間	11:15~12:15 11:15~11:45 パラソール 11:30~12:00 ワーク&エクササイズ30 佐久間	
11:30																					
12:00																					
12:30	12:30~13:15 ZUMBA 山田 さとみ	12:30~13:15 バランストレーニング 松本 隆雄	初級 中級 吉田 山口	12:30~13:30 ラテン 中内 あす美	12:30~13:30 太極拳 金 燦	12:00~12:30 水中ウォーキング 牧島	12:15~13:00 ZUMBA 山田 さとみ	12:10~13:25 サルサ 前半基礎 後半応用 長谷 美里	12:30~13:30 フラダンス 小林 真弓	12:00~12:30 ポディステップ30 佐藤 宏幸	12:10~12:40 膝痛改善 牧島	12:20~13:05 ZUMBA 川勝 かおり	12:30~13:00 アロマリラクセス アロマ	12:30~13:00 子水泳教室A キンダー・幼児 (3才~5才)	12:30~13:00 ZUMBA 山田 さとみ	12:30~13:00 子水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	12:30~13:00 子水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	12:30~13:15 ZUMBA 山田 さとみ	12:30~13:00 バランスボール 吉田 山口	12:30~13:15 ZUMBA 山田 さとみ	12:30~13:00 バランスボール 吉田 山口
13:00																					
13:30	13:30~14:15 ピラティス 山田 さとみ	13:30~14:15 初級エアロ 黒崎 愛	13:30~14:15 アクアピクス 鎌田 裕美	13:45~14:45 ヨガ 山田 哲也	13:45~14:30 ZUMBA 木戸 美沙	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:15~14:15 パワーヨガ 山田 さとみ	13:35~14:20 バリーダンス 長谷 美里	13:45~14:30 ボクササイズ 田澤 純平	13:45~14:45 バレエ 橋 由起	13:20~14:05 ラテン 川勝 かおり	13:30~14:00 子水泳教室A キンダー・幼児 (3才~5才)	13:30~14:00 ZUMBA 山田 さとみ	13:30~14:15 子水泳教室B 幼児・学童 (4才~10才)	13:30~14:15 子水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	13:30~14:15 ピラティス 山田 さとみ	13:30~14:15 初級エアロ 黒崎 愛	13:30~14:15 子水泳教室D 学童上級 5級以上	13:30~14:15 ピラティス 山田 さとみ	13:30~14:15 初級エアロ 黒崎 愛	13:30~14:15 子水泳教室D 学童上級 5級以上
14:00																					
14:30	14:30~15:15 ポディパンプ45 上野 喜貴	14:30~15:00 ストレッチボール																			
15:00																					
15:30	15:30~16:00 幼児わんぱく 体育教室体操	15:30~16:30 クラシックバレエ (3才~未就学児)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~5才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~5才)	15:45~16:45 骨盤エクササイズ 長島 弓恵	15:30~16:30 ジュニア空手 長島 弓恵	15:30~16:30 ジュニア空手 長島 弓恵	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~5才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~5才)	15:00~16:00 体操教室 (1年生~3年生)	15:30~16:15 ピラティス 中内 あす美	15:00~16:00 子供水泳教室B キンダー・幼児 (3才~5才)	15:30~16:15 ピラティス 中内 あす美	15:30~16:15 ボディアタック45 小関 慶次	15:00~16:00 子供水泳教室B キンダー・幼児 (3才~5才)	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (4才~10才)	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (4才~10才)	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (4才~10才)	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (4才~10才)
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00																					
19:30	19:30~20:15 ピラティス 木戸 美沙	19:45~20:15 ポディアタック30 佐藤 宏幸	19:15~20:00 週替わり4泳法 只木	19:40~20:25 SH'BAM ERIKO	19:30~20:15 ルーシーダットン 三村 典子	19:30~20:15 水中ウォーキング 山口	19:30~20:15 ピラティス 橋本 純子	19:30~20:15 腰痛改善 只木	19:40~20:25 オリジナルコンディショニング 新毛 幸	19:40~20:25 ベーシックエアロ 秋山 和博	19:30~20:00 水中ウォーキング 佐久間	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay	19:30~20:00 水中ウォーキング 佐久間	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay	19:30~20:00 水中ウォーキング 佐久間	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay	19:30~20:00 水中ウォーキング 佐久間	19:10~20:15 ボディアコンバット ゲストDay
20:00																					
20:30	20:30~21:20 ZUMBA50 新毛 幸	20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15~21:00 水中ウォーキング 只木	20:35~21:20 HIP HOP maki	20:30~21:00 ストレッチボール	20:10~20:40 フィンスイム 山口	20:30~21:15 ポディコンバット45 上野 喜貴	20:30~21:30 はじめてマスターズ 只木	20:35~21:20 ZUMBA 新毛 幸	20:35~21:20 ベーシックステップ 河野 彩	20:15~20:45 初級スィム 佐久間	20:30~21:00 ZUMBA 新毛 幸	20:35~21:20 ベーシックステップ 河野 彩	20:15~20:45 初級スィム 佐久間	20:30~21:00 ZUMBA 新毛 幸	20:35~21:20 ベーシックステップ 河野 彩	20:15~20:45 初級スィム 佐久間	20:30~21:00 ZUMBA 新毛 幸	20:35~21:20 ベーシックステップ 河野 彩	20:15~20:45 初級スィム 佐久間	20:30~21:00 ZUMBA 新毛 幸
21:00																					
21:30																					
22:00																					

レスミルズプログラムをMIXして実施致します。各プログラム間に休憩がございます。またその休憩中のみ途中入退場可となりますのでどなた様もご参加頂ける内容となっております。

ピンク色のレッスンは1周年イベントレッスンになります。ぜひお誘い合わせの上ご参加くださいませ！！

6日~9日 9:30~22:00
11日 9:30~21:00
12日13日 9:30~19:00
10日 休館日
(ジム・プール利用は閉館30分前)