

# 2018年1-3月

# アリススポーツクラブ レッスンスケジュール

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	10:00~11:00 ヨガ 増田 希望	10:00~11:00 初級エアロ & ストレッチ 飯山 律子	10:00~10:45 ベビー スイミング 11:00~11:45	10:00~11:00 バレトン 石川 久美子	10:15~10:25 ボディコンバット90 宮澤	10:00~10:45 初級 牧島 安藤	10:00~11:00 初級エアロ & ストレッチ 谷治 リカ	10:00~11:00 腰痛改善 黒崎 愛	10:00~10:45 腰痛改善 安藤・田中	10:00~11:00 太極拳 金 燦	10:00~10:45 初級エアロ 本西 佳苗	10:00~10:45 予約 パーソナル ① 10:00~ ② 10:30~ 安藤/吉田	10:00~11:00 骨盤 エクササイズ 長島 弓恵	10:15~11:00 初級 エアロ 西谷 卯美	10:00~10:45 ベビー スイミング 11:00~12:00	10:15~11:00 初中級 エアロ 飯山 律子	10:00~11:00 骨盤体操 Q-Ren 山田 悦世	10:00~11:00 はばたき クラス補講 (第一週目)		
10:30																				
11:00	11:15~12:15 フラダンス 小林 真弓	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	腰痛改善 安藤・吉田	11:15~12:10 初級エアロ & ストレッチ 佐野 三知江	11:15~12:15 バレエ 松井 百結	11:00~11:45 初級 ベビー スイミング ① 10:45~ ② 11:15~ 安藤	11:15~12:00 初中級 ステップ 佐々木 恵子 (定員17名)	11:15~12:00 コンディショニング ストレッチ 松本	10:55~11:55 初級 中級 上級 吉田 安藤 山口	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 高島 嘉剛	11:15~12:00 初中級 ステップ 西谷 卯美 (定員17名)	11:15~12:15 太極拳 金 燦	11:00~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 筋トレ & コンディショニング 飯山 律子	11:15~12:00 BAILA BAILA 紀田 美咲	11:15~12:00 かんたん アクア 根本 HIRAKO 有数選 奇数週	11:15~12:00 はばたき クラス補講 (第二週目)	
11:30																				
12:00	12:30~13:15 ZUMBA 山田 さとみ (定員12名)	12:30~13:15 バランス ボール 松本	初級 中級 上級 山口 吉田 安藤	12:30~13:30 POMBA ゆめ	12:30~13:30 太極拳 金 燦	12:00~12:45 水中 ウォーキング 牧島	12:15~13:15 ポディジャム ステップ & 45 山田 さとみ 前半基礎 後半応用 長谷 美里	12:10~13:25 予約 パーソナル ① 12:00~12:30 ② 12:30~13:00 吉田/牧島	12:00~12:30 ボディステップ30 佐藤	12:30~13:30 フラダンス 小林 真弓	12:00~12:30 ボディステップ30 佐藤	12:10~12:40 腰痛改善 牧島	12:15~12:45 アクアピクス 金 燦	12:15~12:45 アクアピクス 藤田	12:15~13:00 中級 エアロ 飯山 律子	12:15~12:45 アロマリラククス 西村	12:15~12:45 ビギナー エクササイズ 佐久間	12:15~12:45 アロマリラククス 西村		
12:30																				
13:00	13:30~14:15 ピラティス 山田 さとみ	13:30~14:15 初中級 エアロ 黒崎 愛	アクアピクス 藤田	13:45~14:45 ヨガ 山田 哲也	13:45~14:45 シアター ジャズ ダンス ゆめ	13:00~13:45 燃焼アクア 石田 佳奈美	13:30~14:30 パワーヨガ 山田 さとみ (定員15名)	13:50~14:20 ストレッチボール 高崎	14:15~14:45 フィンスイム 只木	13:45~14:30 初中級 エアロ 田澤 修平	13:45~15:00 バレエ 橋 由起	13:20~14:10 子供水泳教室A 川勝 かおり (定員13名)	13:20~14:10 子供水泳教室A 川勝 かおり (定員13名)	13:20~14:10 子供水泳教室B 川勝 かおり (定員13名)	13:15~13:55 ポディステップ チェック&30 佐藤	13:15~13:55 陸モビ (定員15名)	13:15~13:55 陸モビ (定員15名)	13:00~13:30 モビウォーク & エクササイズ30 佐久間	13:35~13:55 陸モビ (定員15名)	
13:30																				
14:00	14:30~15:10 バーベル フライト40 松本 (定員15名)	14:30~15:20 ベリー ダンス 福田 美和子	子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~15:50 体操教室 (4才~6才)	15:00~15:45 機能改善 ストレッチ 漆崎 (定員15名)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:30~16:30 ジュニア 空手 菅 麻以	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6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~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室A キンダー・幼児 (3才~6才)	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	15:25~16:10 ピラティス 本西 佳苗	15:00~16:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	15:30~16:15 ボディ コンバット45 宮澤	15:30~16:30 マルチダンス (初級) 担当者	15:30~16:30 マルチダンス (中上級) 担当者
14:30																				
15:00	16:30~17:00 はばたき 銀成クラス (1年生~3年生)	16:30~17:30 クラシック バレエ (4才~10才)	17:00~18:00 子供水泳 教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (4年生~6年生)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上	17:30~18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上	17:30~18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上
15:30	17:45~18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	17:45~18:45 INTER NATIONAL DANCE SCHOOL (小~中学生)	17:00~18:00 子供水泳 教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 体操教室 (4年生~6年生)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室C 幼児・学童 (5才~12才)	17:00~18:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上	17:30~18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上	17:30~18:15 ヨガ入門 角田 やよひ	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上	18:00~19:00 子供水泳教室D 学童上級 10歳以上
16:00	19:15~20:15 ピラティス 田村 由希子	19:30~20:15 ストリート ダンス入門 漆崎	19:15~20:00 はばたき クラス (5才~12才)	19:45~20:30 姿勢改善 腰痛予防 橋原 明生	19:45~20:30 初中級 エアロ 菅 麻以	19:30~20:00 水中ウォーキング 山口	19:30~20:15 ボディ パンプ4.5 佐藤 (定員15名)	19:30~20:15 バレエ ストレッチ 佐藤 友香	20:15~21:00 上級 スイム 只木	19:45~20:35 小顔フェイ シャルヨガ 長谷 美里	19:45~20:30 ベーシック エアロ 秋山 和博	19:30~20:00 モビパン アクアストレッチ 佐久間	19:00~19:30 カボエイラ入門 馬場	19:00~19:30 カボエイラ入門 馬場	19:40~20:10 カボエイラ入門 馬場	19:15~20:15 ヨガ 濱川 量子	19:15~20:00 ヨガ 濱川 量子	19:15~20:00 ヨガ 濱川 量子	19:15~20:00 ヨガ 濱川 量子	19:15~20:00 ヨガ 濱川 量子
16:30																				
17:00	20:30~21:30 ボディ パンプ 西村 (定員15名)	20:30~21:30 バレエ 佐藤 友香	20:15~21:00 モビパン アクア 只木	20:45~21:45 HIP HOP 橋原 明生 (定員15名)	20:45~21:15 ウェーブストレッチ 漆崎	20:30~21:30 ZUMBA 60 SATOSHI	20:30~21:30 ZUMBA 60 SATOSHI	20:30~21:30 ZUMBA 60 SATOSHI	20:30~21:30 ZUMBA 60 SATOSHI	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)	20:45~21:35 ZUMBA50 橋本 朋子 (定員15名)
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

休館日

印は初心者でも安心に参加できるクラスです

**19:00 CLOSE**

月~木曜 9:30~22:30  
土曜 9:30~21:00  
日曜・祝日 9:30~19:00  
**金曜 休館日**  
(ジム・プール利用は閉館15分前)  
TEL 03-5942-8180

変更箇所は **黒塗・白文字** になります。