

2017年4~6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	ヨガ 成田 瑞穂	初級エアロ & ストレッチ 飯山 律子	ベビースイミング	バレトン 石川 久美子	初級 中級 牧島 安藤	朝のモビハン アクア	健身操 谷治 リカ	初級エアロ & ストレッチ 黒崎 愛	腰痛改善 安藤・田中	太極拳 金 燦	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~ ③ 10:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	10:15~11:00 初級エアロ 西谷 秀美	ベビースイミング	ルーシーダットン 三村 典子	10:15~11:00 初級エアロ 飯山 律子	10:00~11:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
10:30	ヨガ 成田 瑞穂	初級エアロ & ストレッチ 飯山 律子	ベビースイミング	バレトン 石川 久美子	初級 中級 牧島 安藤	朝のモビハン アクア	健身操 谷治 リカ	初級エアロ & ストレッチ 黒崎 愛	腰痛改善 安藤・田中	太極拳 金 燦	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~ ③ 10:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	10:15~11:00 初級エアロ 西谷 秀美	ベビースイミング	ルーシーダットン 三村 典子	10:15~11:00 初級エアロ 飯山 律子	10:00~11:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
11:00																		
11:30	フラダンス 小林 真弓	BAILA BAILA 星 小百合	腰痛改善 安藤・吉田	中級エアロ & ストレッチ 長島 弓恵	バレエ 松井 百結	水中ウォーキング 牧島	フラダンス 小林 真弓	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
12:00																		
12:30	ZUMBA 山田 さとみ	バランスボール 松本 隆雄	初級 中級 上級 安藤 吉田 山口	ラテン 長島 弓恵	太極拳 金 燦	燃焼アクア 石田 佳奈美	ZUMBA 山田 さとみ	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
13:00																		
13:30	ピラティス 山田 さとみ	初級エアロ 黒崎 愛	アクアピクス 鎌田 裕美	ヨガ 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	ピラティス 山田 さとみ	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
14:00																		
14:30	バーバルファイト40 松本 隆雄	ベリーダンス 福田 美和子	15:00~16:00 子供水泳教室A	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	バーバルファイト40 松本 隆雄	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
15:00																		
15:30	クラシックバレエ (3才~未就学児)	クラシックバレエ (3才~6才)	子供水泳教室B	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	クラシックバレエ (3才~未就学児)	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
16:00																		
16:30	はばたき 銀成クラス	クラシックバレエ (4才~10才)	幼児・学童	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	はばたき 銀成クラス	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
17:00																		
17:30	はばたき 銀成クラス	クラシックバレエ (1年生~3年生)	子供水泳教室C	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	はばたき 銀成クラス	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
18:00																		
18:30	はばたき 銀成クラス	クラシックバレエ (4年生~6年生)	幼児・学童	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	はばたき 銀成クラス	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
19:00																		
19:30	はばたき 銀成クラス	クラシックバレエ (5才~12才)	子供水泳教室D	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	はばたき 銀成クラス	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
20:00																		
20:30	はばたき 銀成クラス	クラシックバレエ (11歳~中学生)	学童上級 10歳以上	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	はばたき 銀成クラス	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
21:00																		
21:30	はばたき 銀成クラス	クラシックバレエ (11歳~中学生)	学童上級 10歳以上	ピラティス 山田 哲也	シァタージャズダンス めゆ	モビハンアクア 13:45~14:00	はばたき 銀成クラス	中級エアロ & ストレッチ 佐々木 恵子	初級 中級 上級 山口 安藤 吉田	健美操 川島 友江	HIP HOP入門 本西 佳苗	11:10~11:55 予約 パーソナル ① 11:10~ ② 11:30~ ③ 11:30~	骨盤エクササイズ 長島 弓恵	11:15~12:00 初級エアロ 西谷 秀美	11:10~12:00 子供水泳教室K キンダー・幼児 (3才~6才)	11:15~12:00 BAILA BAILA 星 小百合	11:15~12:00 初級エアロ 飯山 律子	11:15~12:00 はばたきクラス補講 (第一週目)
22:00																		

金 曜 日 休 館

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

※印はレッスン変更、時間、スタジオ変更を表します。



印は初心者でも安心に参加できるクラスです