

4月～6月 ALULA Sports & Spa スタジオ/アクア スケジュール

ALULA Sports & Spa

- ・スケジュール、祝日スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- ・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご注意ください。
- ・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
- ・ホットクラスにご参加の場合、安全にご参加いただけるよう、水1リットル以上お持ちください。
- ・定員制のレッスンについてはレッスン開始の30分前に、2階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。

	月				水				木				金				土				日								
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール					
	営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00				営業開始 10:00								
10:00		↓ 担当変更 【定員40名】		【定員40名】																									
11:00	10:30～11:20 エアロ50 早川雅美	10:30～11:30 ピラティス60 宮島公美子	11:00～11:20 ホットストレッチ 20	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	10:30～11:10 はじめて エアロ40 渡辺多美代	10:35～11:35 太極拳60 福原知香子	11:00～11:45 リラックス ホットヨーガ 45 中山優		10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆	10:30～11:10 はじめて エアロ40 足野滋乃		【定員40名】		11:00～11:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	11:00～11:45 アクア45 花村育彦		10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:30～11:30 バレエ60 麻衣子	10:30～11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	10:30～11:15 アクア45 山本加奈		10:30～11:15 エアロ45 浜崎香帆	10:35～11:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	10:30～11:15 フロー ホットヨーガ 45 MIDORI	10:30～11:20 U-JAM fitness®50 望月俊宏	10:30～11:30 アロマ リフレク ソロジー60 塙	10:30～11:15 朝ホット ヨーガ 45 yukiko	↓ 内容変更 【定員40名】	
12:00	11:40～12:25 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45～12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代	11:40～12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	11:30～12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	11:25～12:05 エアロ40 渡辺多美代		【定員40名】	11:30～12:20 ステップ50 足野滋乃	11:35～12:20 パレトソール シンセシス45 浜崎香帆		【定員20名】	↓ 内容変更	11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	11:45～12:30 ベルヴィス コンディショニング 45 山本加奈	11:35～12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子		11:35～12:20 ZUMBA 45min 浜崎香帆		【定員30名】	12:05～12:25 姿勢リセット 筋膜リリース20	11:40～12:25 ZUMBA 60min 望月俊宏	11:40～12:25 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO	11:40～12:40 ZUMBA 60min 望月俊宏	12:00～12:15 お腹シェイプ15	11:35～12:20 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO				
13:00	12:40～13:25 エアロ45 足野滋乃	12:45～13:30 フロー ヨーガ45 Nao	12:45～13:30 スロー ホットヨーガ 45 yukiko	12:10～12:40 水中 ウォーキング 深津幸恵	12:20～13:05 エアロ45 中山優	12:15～13:00 ピラティス45 宮島公美子	12:10～12:55 スロー ホットヨーガ 45 Nao	12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子	12:35～13:20 ZUMBA 45min Alico	12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理		12:05～12:50 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO	12:15～12:45 すいすい 平泳ぎ 花村 育彦	12:35～13:15 はじめて エアロ40 早川雅美	12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子	12:40～13:25 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO		12:35～13:15 はじめて エアロ40 早川雅美	12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子	12:40～13:25 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	12:40～13:25 ベリーグダンス 45 Ayako	12:45～13:30 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi	12:55～13:35 エアロ40 保坂渉太	13:00～13:45 スロー ヨーガ45 Tomomi	12:45～13:30 リラックス ホットヨーガ 45 Nao				
14:00	13:45～14:25 ステップ40 足野滋乃	14:00～15:00 リンパ ストレッチ60 塙	13:50～14:35 フロー ホットヨーガ 45 Nao	14:00～14:30 すいすい 背泳ぎ 深津幸恵	13:20～13:50 ボルドブラ30 朝倉南美	13:15～14:15 フラダンス 60 satomi	13:45～14:15 すいすい クロール 石川雄得	13:45～14:35 U-JAM fitness®50 望月俊宏	13:40～14:25 ベルヴィス コンディショニング 60 アツコ	13:40～14:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	13:45～14:30 アクア45 嶋村彩	13:35～14:25 U-JAM fitness®50 久田記子	13:30～14:30 アロマ スロー ヨーガ60 yukiko	13:45～14:30 ホット ピラティス45 平岩優子	14:10～14:55 すいすい 4種目 仲田明広	13:30～14:00 はじめて スイム 仲田明広	13:50～14:20 自重 トレーニング 30	13:50～14:50 スロー ヨーガ60 Tomomi	14:25～15:05 スイム トレーニング40 石川雄得	13:55～14:40 KIMAX 45	14:00～14:40 太極舞40 MASA	13:50～14:35 パワー ホットヨーガ 45 Nao		14:00～14:40 太極舞40 MASA	13:50～14:35 パワー ホットヨーガ 45 Nao				
15:00	14:45～15:30 KIMAX ELEMENT 45 渡邊ユウスケ	15:15～16:00 ZUMBA 45min KIMI			14:05～14:50 ZUMBA 45min 朝倉南美	14:35～15:35 フラメンコ 60 岩ヶ谷由佳	14:40～15:25 ホット骨盤 エクササイズ 45 平岩優子	14:30～15:00 水中 ウォーキング 石川雄得	14:50～15:35 ステップ45 塙	14:55～15:40 リラックス ヨーガ45 アツコ	14:50～15:35 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美	14:40～15:25 ZUMBA 45min 久田記子	14:45～15:00 お腹シェイプ15	14:50～15:20 アロマ リラックス ホットヨーガ30 yukiko		15:00～15:45 ステップ & チューブ 45 MASA	15:15～16:00 フロー ヨーガ45 Tomomi	15:25～16:10 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	15:00～15:45 ステップ & チューブ 45 MASA	16:00～16:45 天空大河45 MASA	16:10～17:10 フロー ヨーガ60 Tomomi	16:45～17:30 リラックス ホットヨーガ 45 EMIKO	17:15～18:00 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	16:25～16:55 リラックス ホットヨーガ30 YUMIKO					
16:00					15:10～16:00 エアロ50 朝倉南美																								
18:00		18:00～18:30 からだバー30 CHIHIRO																											
18:30																													
19:00	18:45～19:30 HIP HOP45 芹沢育恵	18:45～19:30 骨盤 エクササイズ 45 CHIHIRO	18:40～19:25 ホット ピラティス45 望月俊宏			18:45～19:45 フロー ヨーガ60 YUMIKO	19:00～19:45 リラックス ホットヨーガ 45 Nao		19:00～19:45 KIMAX ELEMENT 45	18:45～19:30 ピラティス45 Manami	19:00～19:45 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美	↓ 内容変更 【定員24名】	19:00～19:45 KIMAX 45	18:50～19:35 エアロ45 中澤倫子	19:00～19:45 ホットヨーガ 45 Tomomi		16:45～17:45 メガダンス 60 U-KO	16:45～17:45 リンパ ストレッチ60 塙	16:45～17:30 リラックス ホットヨーガ 45 EMIKO		16:45～17:45 ステップ & チューブ 45 MASA	16:10～17:10 フロー ヨーガ60 Tomomi	16:25～16:55 リラックス ホットヨーガ30 YUMIKO						
20:00	19:45～20:35 エアロ50 中山優	19:45～20:30 ZUMBA 45min 望月俊宏	19:45～20:30 ホット PiYo45 CHIHIRO	↓ 内容変更 20:00～20:30 すいすい パタフライ 高野敬子		19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	20:05～20:50 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO		20:05～20:50 ハード トレーニング 45 MASA	20:00～20:40 はじめて エアロ40 花村育彦	20:00～20:45 スロー ホットヨーガ 45 AYAKO	19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子	19:50～20:35 ピラティス45 望月俊宏	20:05～20:35 ホット 太極舞30 MASA	20:00～20:30 すいすい 平泳ぎ 高野敬子		17:30～17:45 腕トレーニング	17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI	17:15～18:00 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO		17:30～18:00 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO								
20:30		↓ 追加	↓ 内容変更	20:35～21:05 すいすい 背泳ぎ 高野敬子		20:10～20:55 ZUMBA 45min Alico	20:10～20:55 パワー ヨーガ45 EMIKO	20:20～21:00 アクア40 MASA		21:05～21:50 天空大河45 MASA	21:00～21:45 ホット マインド フルネス ストレッチ45 花村育彦		21:10～21:55 ステップ & チューブ 45 MASA	21:15～22:00 J-POP DANCE 舞	20:35～21:05 すいすい クロール 高野敬子	20:50～21:35 リラックス ホットヨーガ 45 望月俊宏													
21:00	20:50～21:50 メガダンス 60 U-KO	20:45～21:30 エアロ 45 下村佳子	20:55～21:40 リラックス ホットヨーガ 45 中山優	↑ 内容変更		21:10～22:00 U-JAM fitness®50 Alico	21:15～22:00 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO																						
21:30																													
22:00																													
22:30																													
23:00																													

マシンジム/プール利用時間 22:45 まで
施設閉館時間 23:00

この色枠で表示されたレッスンは、
時間が短く初めての方でも入りやすいクラスです。

マシンジム/プール利用時間 20:45 まで
施設閉館時間 21:00

■■■ 営業時間 ■■■
平・日・10:00～23:00
土曜日・10:00～21:00
日祝日・10:00～20:00
■■■ 休館日 ■■■
毎週火曜日・夏季・年末年始