臨時スタジオ／アクア スケジュール　改定2020年8月1日～

・スタジオレッスンは全て定員制とさせて頂きます。
・２Ｆジムカウンターで整理券を配布いたします。
・整理券取得の整列時間は、レッスン開始３５分前とさせて頂きます。
・整理券配布時間は、レッスン開始３０分前とさせて頂きます。

ALULA Sports & Spa

月

	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	スタジオC 定員15名	プール 通常
10:00				【定員40名】
	10:30～11:15 エアロ45 早川雅美	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子		10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:00				
	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		
12:00				
	12:40～13:25 エアロ45 疋野滋乃	12:45～13:30 フロー ヨーガ45 Nao	12:45～12:30 スロー ヨーガ 45 yukiko	13:00～13:30 はじめて スイム 杉山知穂
13:00				【定員40名】
	13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃	14:00～14:45 リンパ ストレッチ45 塙		13:40～14:10 アクア コンディショニング 杉山知穂
14:00				
15:00				
16:00				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA45min 望月俊宏	19:00～19:45 ピラティス 入門 45 CHIHIRO		
20:00	20:00～20:45 エアロ45 中山優	20:00～20:45 ピラティス45 望月俊宏	20:00～20:45 PiYo45 CHIHIRO	20:00～20:30 すいすい クロール 高野敬子
20:30				20:35～21:05 すいすい バタフライ 高野敬子
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

水

	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	スタジオC 定員15名	プール 通常
10:00	10:30～11:10 リズム エアロ40 渡辺多美代	10:30～11:15 太極拳45 福原知香子		
11:00			11:00～11:45 リラックス ヨーガ 45 中山優	
	11:25～12:05 はじめて エアロ40 渡辺多美代	11:30～12:15 ピラティス45 宮島公美子		【定員40名】
12:00				12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子
	12:20～13:05 エアロ45 中山優	12:30～13:15 スロー ヨーガ45 Nao		
13:00				13:05～13:35 はじめて 平泳ぎ 花村育彦
		13:30～14:15 フラダンス 45 satomi		13:45～14:15 はじめて バタフライ 花村育彦
14:00	14:05～14:50 ZUMBA45min 朝倉南美			【定員40名】
		14:35～15:20 フラメンコ 45 岩ケ谷由佳		14:30～15:00 アクア30 花村育彦
15:00	15:10～15:55 エアロ45 朝倉南美			
16:00				
18:00				
18:30				
19:00	19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	19:00～19:45 リラックス ヨーガ45 Nao		
20:00	20:10～20:55 ZUMBA45min Alico	20:05～20:50 スロー ヨーガ 45 YUMIKO	20:10～20:55 パワー ヨーガ 45 EMIKO	【定員40名】 20:20～21:00 アクア40 MASA
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

木

	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	スタジオC 定員15名	プール 通常
10:00	10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆			【定員40名】
11:00				11:00～11:45 アクア45 花村育彦
	11:30～12:15 ステップ45 疋野滋乃	11:35～12:20 バレトンソール シンセシス45 浜崎香帆		
12:00			12:05～12:50 スロー ヨーガ 45 EMIKO	12:05～12:35 はじめて クロール 花村育彦
	12:35～13:20 ZUMBA45min Alico	12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理		12:45～13:15 はじめて 背泳ぎ 花村育彦
13:00				
	13:35～14:20 エアロ 45 澤田絵美	13:40～14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 アツコ	13:40～14:25 フロー ヨーガ 45 Nao	【定員40名】 13:45～14:30 アクア45 嶋村彩
14:00				
	14:50～15:35 ステップ45 塙	14:45～15:30 アロマ リラックス ヨーガ45 Nao		
15:00				
16:00				
18:00				
18:30				
19:00		18:45～19:30 ピラティス45 Manami		
20:00	20:10～20:55 ハード トレーニング 45 MASA	20:00～20:45 ダンス エクササイズ 45 Manami	20:00～20:45 スロー ヨーガ45 AYAKO	19:45～20:30 スイム トレーニング 45 高野敬子
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

金

	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	スタジオC 定員15名	プール 通常
10:00	10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15～11:00 バレエ 45 Manami		【定員40名】
11:00			10:30～11:15 PiYo45 CHIHIRO	10:30～11:15 アクア45 山本加奈
	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 ビルビス ワーク45 下村佳子	
12:00				
		12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子		
13:00	13:30～14:15 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45～14:30 リンパ ストレッチ45 平岩優子		13:30～14:00 のんびり クロール 杉山知穂
14:00				14:10～14:40 水中 ウォーキング 杉山知穂
	14:35～15:05 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko			
15:00				
16:00				
18:00				
18:30				
19:00	19:10～19:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	19:00～19:45 スロー ヨーガ45 Tomomi		
20:00	20:10～20:55 ステップ & チューブ 45 MASA	20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:05～20:50 THE SLOW® ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ 45 Tomomi	20:00～20:30 すいすい 背泳ぎ 高野敬子
20:30				20:35～21:05 すいすい 平泳ぎ 高野敬子
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

土

	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	スタジオC 定員15名	プール 通常
10:00	10:30～11:15 エアロ45 浜崎香帆	10:30～11:15 フロー ヨーガ45 MIDORI		
11:00			11:30～12:15 パワー ヨーガ 45 MIDORI	
	11:35～12:20 ZUMBA45min 浜崎香帆	11:35～12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO		
12:00				
	12:40～13:25 ベリーダンス 45 Ayako	12:45～13:30 THE SLOW® ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ 45 Tomomi		
13:00				13:15～14:00 すいすい 4種目 石川雄得
		13:50～14:35 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi		
14:00				14:10～14:50 スイム トレーニング 40 石川雄得
	15:00～15:30 HIIT トレーニング30 KIMI	14:55～15:40 スロー ヨーガ45 YUMIKO		
15:00				
16:00	15:45～16:30 ZUMBA45min KIMI			
17:00		16:45～17:30 リンパ ストレッチ45 塙		
	17:15～18:00 メガダンス 45 ATSU			
18:00				
	18:15～19:00 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	18:15～19:00 パワー ヨーガ45 EMIKO	18:15～19:00 ピラティス45 望月俊宏	
19:00				
20:00				

日

	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	スタジオC 定員15名	プール 通常
10:00		10:30～11:15 アロマ リフレク ソロジー45 塙		
11:00				【定員40名】 11:00～11:40 ミット アクア40 杉山知穂
	11:40～12:25 ZUMBA45min 望月俊宏			
12:00		12:15～13:00 パワー ヨーガ45 Nao		
13:00		13:15～14:00 THE SLOW® ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ 45 Tomomi	13:15～14:00 リラックス ヨーガ 45 Nao	
14:00	14:05～14:50 OHGINOSHO 45 MASA	14:15～15:00 スロー ヨーガ45 Tomomi		
15:00	15:05～15:50 ステップ & チューブ 45 MASA		15:15～16:00 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO	
16:00		16:25～17:10 スロー ヨーガ45 YUMIKO		
17:00				
18:00		17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI		
19:00	この色枠で表示されたレッスンは、初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです			
20:00				

新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を2M程度確保する為下記の定員を設けさせて頂きます。
Aスタジオ（35名）Bスタジオ（20名）Cスタジオ（15名）
※レッスン中及びレッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めて参ります。
※新型コロナウイルス等感染予防による換気の為、ホットプログラム及びCスタジオは床暖のみで実施させて頂きます。

○レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行ってください。
○マスクを着用しての参加は可能となります。
○参加者のプログラム中の発声、プログラム中及び終了後のハイタッチは禁止とします。

※状況によってスケジュール変更させて頂く事もございます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

■■■　営業時間　■■■
新型コロナウイルス等感染予防の為、営業時間を短縮させて頂きます。
平　日　１０:００ ～ ２２:００
土曜日　１０:００ ～ ２０:００
日祝日　１０:００ ～ ２０:００
■■■　休館日　■■■
毎週火曜日、夏季、年末年始
■TEL■ 054-655-8333