スタジオ／アクア スケジュール　2021年4月～6月

ALULA Sports & Spa

月

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
	定員40名	定員25名	定員15名	通常
10:00			↓時間変更	【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	10:30～11:15 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	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	↓NEW 11:40～12:00 肩甲骨 エクササイズ20 12:10～12:30 骨盤 エクササイズ20		
12:00	↓NEW	↑NEW	↓NEW	
	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村	12:45～13:30 エアロ45 疋野滋乃	12:45～13:30 ホット ピラティス45 平岩優子	13:00～13:30 はじめて 平泳ぎ 杉山知穂
13:00		↑スタジオ変更		【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30 杉山知穂
14:00				↑内容変更
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
18:30				
19:00	19:00～19:45 ZUMBA45min 望月俊宏	↓NEW 19:00～19:45 BODY COMBAT45 野村	↓NEW 19:00～19:45 ホットフロー ピラティス 45 CHIHIRO	
20:00	20:00～20:45 エアロ45 中山優	20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:00～20:45 ホット PiYo45 CHIHIRO	↓内容変更 20:15～21:00 すいすい 4種目 高野敬子
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

水

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
	定員40名	定員25名	定員15名	通常
10:00				
	10:30～11:10 リズム エクササイズ 40 渡辺多美代	10:30～11:15 太極拳45 福原知香子	11:00～11:45 ホット リラックス ヨーガ45 中山優	
11:00				
	11:25～12:05 エアロ40 渡辺多美代	11:30～12:15 ピラティス45 宮島公美子		
12:00		↓NEW	↓NEW	【定員40名】
	12:20～13:05 エアロ45 中山優	12:40～13:10 ダンス エクササイズ30	12:20～12:50 アロマスロー ホットヨーガ30 yukiko	12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子
13:00				
		13:30～14:15 フラダンス 45 satomi	↓NEW 13:30～14:15 ホット フロー ヨーガ45 yukiko	↓NEW 13:30～14:00 アクア30
14:00	14:05～14:50 ZUMBA 45min 朝倉南美			
15:00		14:35～15:20 フラメンコ 45 岩ケ谷由佳		
16:00	15:10～15:55 エアロ45 朝倉南美			
17:00				
18:00				
18:30				
19:00	↓NEW 19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	↓NEW 19:05～19:50 U-JAM 45 Alico	19:00～19:45 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	
20:00	20:10～20:55 ZUMBA45min Alico	20:05～20:50 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO		【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	スタジオB	スタジオC	プール
	定員40名	定員25名	定員15名	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				11:00～11:30 アクア30 杉山知穂
	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	11:40～12:25 ホット リラックス ヨーガ45 EMIKO	↑NEW 11:40～12:10 はじめて クロール 杉山知穂
12:00				↑NEW
	12:35～13:20 ZUMBA45min Alico	12:40～13:25 スロー ヨーガ45 Akane		
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 ホット フロー ヨーガ45 Akane	
14:00		14:45～15:30 リラックス ヨーガ45 アツコ		
15:00				
16:00				
17:00				
18:00		18:45～19:30 ピラティス45 Manami		
18:30				
19:00	19:10～19:55 ハード トレーニング 45 MASA			19:45～20:30 スイム トレーニング 45 高野敬子
20:00		20:00～20:45 ダンス エクササイズ 45 Manami	20:00～20:45 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	
20:30	20:30～21:15 BODY COMBAT45 AI			
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

金

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
	定員40名	定員25名	定員15名	通常
10:00				
	10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:20～11:05 バレエ 45 Manami	10:30～11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	
11:00		↑時間変更		11:00～11:30 水中 ウォーキング 第1,3,5週目 柴田
	11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	↓NEW 11:30～12:15 ZUMBA45	11:35～12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子	
12:00				
	12:45～13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子		13:00～13:30 はじめて バタフライ 杉山知穂
13:00	↓名前変更		↓内容変更	
	13:45～14:30 Mbody45 MIDORI	13:35～14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45～14:30 ホット リンパ ストレッチ45 平岩優子	13:40～14:10 水中 ウォーキング 杉山知穂
14:00				↑内容変更
15:00		14:35～15:05 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko		
16:00				
17:00				
18:00	19:10～19:55 ステップ & チューブ45 MASA	↓担当変更 19:00～19:45 スロー ヨーガ45 望月俊宏	↓NEW	
19:00		↓NEW 20:15～21:00 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	20:05～20:50 ホット ピラティス45 望月俊宏	↓内容変更 20:15～21:00 のんびり 4種目 高野敬子
20:00	20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代			
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

土

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
	定員40名	定員25名	定員15名	通常
10:00	↓NEW			
	10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	10:30～11:15 フロー ヨーガ45 MIDORI		
11:00	↓NEW			
	11:30～12:15 バレトン ソール シンセンス45 AI	11:35～12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	11:30～12:15 ホット パワー ヨーガ45 MIDORI	
12:00				
		12:40～13:25 ベリーダンス 45 Ayako		
13:00			↓NEW	↓時間変更
			14:00～14:45 ホットシェイプ アップ ヨーガ45 YUMIKO	14:00～14:40 すいすい 4種目 仲田明広
14:00				
15:00	15:00～15:30 HIIT トレーニング30 KIMI			14:50～15:30 スイム トレーニング 40 仲田明広
16:00	15:45～16:30 ZUMBA45min KIMI	↓時間変更 16:15～17:00 リンパ ストレッチ45 塙		↑時間変更
17:00	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 ホット ピラティス45 望月俊宏	
19:00				
20:00	この色枠で表示されたレッスンは、スタッフレッスンです。 初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです			

日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
	定員40名	定員25名	定員15名	通常
10:00	↓NEW			
	10:40～11:25 U-JAM45 望月俊宏	10:30～11:15 アロマ リフレク ソロジー45 塙		【定員40名】
11:00				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 リラックス ヨーガ45 YUMIKO		
	【定員18名】			13:15～14:00 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO
13:00	12:50～13:35 KIMAX45 山本文			
	↑時間変更	↓NEW		
14:00	14:05～14:50 OHGINOSHO 45 MASA	13:40～14:00 自重トレーニング		
15:00	15:05～15:50 ステップ & チューブ 45 MASA			15:15～16:00 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO
16:00	【定員18名】			
	16:20～17:05 サンドバック ボクシング45 MIDORI	16:25～17:10 リラックス ヨーガ45 YUMIKO		
17:00	↑NEW			
18:00		17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI		
19:00				
20:00	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			

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（40名）Bスタジオ（25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。

○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。
○マスクを着用してプログラムへご参加ください。
○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。

・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配布致します。

・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。

【整理券のお願い】
・お待ちいただく際は、静かに並んでください。
・お一人様一枚になります。

■■■ 営業時間 ■■■
平 日 10:00 ～ 23:00
土曜日 10:00 ～ 21:00
日・祝 10:00 ～ 20:00
■■■ 休館日 ■■■
毎週火曜日、夏季、年末年始
■TEL■ 054-655-8333