

スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2021年7月~9月

	月				水				木				金				土				日						
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール			
10:00	定員45名	定員30名	定員20名	通常	定員45名	定員30名	定員20名	通常	定員45名	定員30名	定員20名	通常	定員45名	定員30名	定員20名	通常	10:00	定員45名	定員30名	定員20名	通常	定員45名	定員30名	定員20名	通常		
11:00	10:40~11:25 エアロ45 早川雅美	10:15~11:00 太極拳45 <ライブ配信>	10:45~11:30 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	【定員40名】 10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	10:30~11:10 リズム エクササイズ 40 渡辺多美代	10:35~11:20 太極拳45 福原知香子	11:00~11:45 ホット リラククス 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	10:20~10:35 ストレッチ15			10:30~11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:35~11:20 バレエ 45 Manami	10:30~11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	11:00~11:45 アクア45 山本加奈	11:00	10:30~11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35~11:20 フロー ヨーガ45 MIDORI		11:00~11:30 アクア30 HAYA	10:35~11:20 U-JAM45 望月俊宏	10:30~11:15 アロマ リフレク ソロジー45 璃	11:00~11:40 ミット アクア40 杉山知穂	【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	11:15~12:00 ピラティス45 宮島公美子		11:25~12:05 エアロ40 渡辺多美代	11:35~12:20 フラダンス 45 satomi		【定員40名】 12:00~12:45 ミットアクア 45 福原知香子	11:30~12:15 ステップ45 定野滋乃	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 リラククス ヨーガ45 EMIKO	12:00~12:45 のんびり 4種 杉山知穂	11:40~12:25 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	12:00~12:15 リフレッシュストレッチ <ライブ配信>	11:35~12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子		12:00	11:30~12:15 バレトン ソール シンセシス45 AI	11:35~12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	11:45~12:30 ホット パワー ヨーガ45 MIDORI		11:40~12:25 ZUMBA 45min 望月俊宏	11:45~12:30 リラククス ヨーガ45 YUMIKO	11:40~12:10 ストレッチ30 山本 丈		【定員24名】		
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	12:35~13:20 Body メンテナンス 山本 丈	12:50~13:35 ホット ピラティス45 平岩優子	13:00~13:30 はじめて クロール 杉山知穂	12:30~13:15 エアロ45 中山優	12:50~13:35 フラメンコ 45 岩ヶ谷由佳	12:35~13:05 アロマスロー ホットヨーガ30 yukiko	12:35~13:20 ZUMBA45min Alico	13:00~13:30 はじめて ダンス30 <ライブ配信>	12:45~13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:30~13:15 ラテン エクスプレス <ライブ配信>	12:40~13:10 ホット リンバストレッチ 平岩優子	13:00~13:30 はじめて 背泳ぎ 杉山知穂	13:00	【定員24名】 13:15~14:00 サンドバック エクササイズ HAYA	12:40~13:25 ベリータンダンス45 Ayako		12:45~13:15 ヨーガ30 <ライブ配信> 1.4.5週目	12:45~13:30 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	12:50~13:35 KIMAX45 山本 丈	12:45~13:30 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO						
14:00	13:45~14:25 ステップ40 定野滋乃	14:00~14:45 リンバ ストレッチ45 璃		【定員40名】 13:40~14:10 アクア30 杉山知穂	13:50~14:35 ZUMBA 45min 朝倉南美	14:00~14:30 やすらぎヨーガ 30 <ライブ配信>	13:30~14:15 ホット フロー ヨーガ45 yukiko	13:40~14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 アツコ	14:00~14:30 シンプルダンス 30 <ライブ配信>	13:30~14:15 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	13:30~14:00 アクア30 山本 丈	13:45~14:30 Mbody45 MIDORI	13:35~14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40~14:25 ホット ピラティス45 平岩優子	13:40~14:10 水中 ウォーキング 杉山知穂	14:00		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	14:20~15:05 OHGINOSHO 45 MASA	14:20~14:50 自重トレーニング 葛葉	14:15~14:45 はじめてスイム 30 仲田					
15:00			<定員11名> <ストレッチエリアショートレッスン> 15:00~15:15 自重トレーニング15分			<定員11名> <ストレッチエリアショートレッスン> 15:00~15:15 自重トレーニング15分			14:45~15:30 リラククス ヨーガ45 アツコ	<定員11名> <ストレッチエリアショートレッスン> 15:00~15:15 自重トレーニング15分			15:00~15:45 Fit Boxing45 <ライブ配信>		15:00	15:10~15:40 自重UP & DANCE HAYA	15:00~15:30 VOLDRUM30 <ライブ配信>		14:50~15:30 スイム トレーニング40 仲田明広	15:00~15:30 VOLDRUM30 <ライブ配信>	15:00~15:30 水中 ウォーキング30 田中						
16:00																	16:00		<定員11名> <ストレッチエリアショートレッスン> 14:10~14:25 ストレッチ15分	15:30~16:15 ステップ & チューブ 45 MASA	16:00~16:20 VOLTHIP20 <ライブ配信>	15:25~16:10 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO					
18:45																											
19:00	19:10~19:55 ZUMBA45min HAYA	19:05~19:50 スロー ヨーガ45 望月俊宏	19:00~19:45 ホットフロー ピラティス 45 CHIHIRO	19:10~19:55 ステップ & チューブ45 MASA	18:45~19:15 VOLTCORE30 <ライブ配信>	19:30~20:00 HIIT fit Strength30 <ライブ配信>	19:10~19:55 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	19:10~19:55 ハード トレーニング 45 MASA	19:20~19:40 ストレッチ20 HAYA	19:00	19:10~19:45 BODY COMBAT45 野村	19:25~19:55 自重 トレーニング30 小泉	19:00	19:00~19:45 BODY COMBAT45 野村	19:00	16:30~17:15 メガダンス 45 ATSU	16:15~17:00 リンバ ストレッチ45 璃			16:35~17:20 リラククス ヨーガ45 YUMIKO							
20:00	20:10~20:55 エアロ45 中山優	20:15~21:00 ピラティス45 望月俊宏	20:05~20:50 ホット PiYo45 CHIHIRO	20:15~21:00 すいすい 4種目 高野敬子	20:10~20:55 ZUMBA45min Alico	20:15~21:00 リラククス ヨーガ 45 YUMIKO	19:20~19:40 ストレッチ20 スタッフ	20:20~21:00 アクア キックボクシング 40 MASA	20:00~20:45 ダンス エクササイズ Manami	20:05~20:50 ホット 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	20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	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	20:15~21:00 のんびり 4種目 高野敬子	20:00	20:10~20:55 ピラティス45 望月俊宏	17:40~18:25 パワー ヨーガ45 EMIKO	17:30~18:15 ホット ピラティス45 望月俊宏		17:35~18:20 リラククス ヨーガ45 MIDORI						
21:00																											
22:00																											
22:30																											
23:00																											

平日 10:00~23:00
◆営業時間◆ 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

◆スタジオ参加◆

・スタジオレッスンは定員制とさせていただきます。
・2Fジムカウンターで整理券を配布致します。
・整理券取得の整列時間はレッスン開始35分前とさせていただきます。
・整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせていただきます。
※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。

21:00 営業終了

20:00 営業終了

お知らせ
**オンラインLIVEレッスン
ご利用方法**

・オンラインLIVEレッスンの定員はございません。
・途中入退場は可能です。
・オンラインLIVEレッスン終了次第、スタッフが清掃・プログラム準備を行います。
速やかにご退会をお願い致します。

・オンラインLIVEレッスン中での会話はご遠慮下さい。
・途中退出の際は他のお客様の迷惑にならないようご退出ください。
・オンラインLIVEレッスン中での携帯電話のご利用はご遠慮下さい。

ALULA
Sports & Spa
TEL054-655-8333