

スタジオ/アクア 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	↓ NEW 10:15~11:00 太極拳45 <オンライン配信>	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	↓ NEW 10:35~11:05 肩甲骨・骨盤 エクササイズ 30			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 CHIHRO	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	↓ NEW 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		【定員40名】 11:00~11:40 ミット アクア40 杉山知穂		
12:00	11:40~12:25 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	↑ 時間変更 11:10~11:55 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	↓ スタジオ変更 11:40~12:25 R.I.P.E.D 45 CHIHRO	↓ NEW 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	↑ 時間変更 11:45~12:30 リラククス ヨーガ45 YUMIKO	↓ NEW 11:40~12:10 ストレッチ30 山本文		
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	12:35~13:20 Body メンテナンス 山本 文	12:50~13:35 ホット ピラティス45 平岩優子	↓ 内容変更 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	↓ NEW 13:00~13:30 はじめて ダンス30 <ライブ配信>	↓ NEW 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 文	12:45~13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:30~13:15 ラテン エクサプレス <ライブ配信>	↓ NEW 12:40~13:10 ホット リンバストレッチ 平岩優子	↓ 内容変更 13:00~13:30 はじめて 青泳ぎ 杉山知穂	13:00	【定員24名】 12:40~13:25 ベリーダンス45 Ayako			【定員24名】 12:50~13:35 KIMAX45 山本 文	↓ NEW 12:45~13:15 ヨーガ30 <ライブ配信>	↓ 時間変更 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11名> <ストレッチエリアショートレッスン> 14:50~15:05 自重トレーニング15分	【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 やさらぎヨーガ 30 <ライブ配信>	13:30~14:15 ホット フロー ヨーガ45 yukiko	13:30~14:00 アクア30 HAYA	13:40~14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 アツコ	↓ NEW 14:00~14:30 シンプルダンス 30 <ライブ配信>	<定員11名> 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 文	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	13:15~14:00 サンダンス エクササイズ HAYA	<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	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	14:30~14:50 自重トレーニング 嵐果	↓ NEW 14:30~14:50 自重トレーニング 嵐果		
15:00						15:00~15:30 トラディショナル ヨーガ30 <ライブ配信>	<定員11名> <ストレッチエリアショートレッスン> 14:45~15:00 ストレッチ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> 14:25~14:40 自重トレーニング15分			15:00~15:45 Fit Boxing45 <ライブ配信>	↓ NEW	15:00	15:00~15:45 ZUMBA45min HAYA	↑ 時間変更 15:45~16:00 VOLTCORE15 <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 水中 ウォーキング30 田中	↓ 時間/担当変更 15:00~15:30 水中 ウォーキング30 田中			
16:00						↑ NEW											16:00	↑ 時間変更 16:15~17:00 リンバ ストレッチ45 璃	↓ NEW 16:00~16:20 VOLTHIP20 <ライブ配信>			16:35~17:20 リラククス ヨーガ45 YUMIKO	↓ 時間変更 16:35~17:20 リラククス ヨーガ45 YUMIKO			
18:45						18:45~19:15 VOLTCORE30 <ライブ配信>	↓ 時間変更 19:10~19:55 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO		18:45~19:30 ピラティス45 Manami				19:00~19:45 BODY COMBAT45 野村	↓ NEW 19:25~19:55 自重 トレーニング30 小泉			16:30~17:15 メガダンス 45 ATSU	17:00	16:15~17:00 リンバ ストレッチ45 璃	↓ 時間変更 16:35~17:20 リラククス ヨーガ45 YUMIKO			17:35~18:20 リラククス ヨーガ45 MIDORI	↓ 時間変更 17:35~18:20 リラククス ヨーガ45 MIDORI		
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 CHIHRO	19:10~19:55 ステップ & チューブ45 MASA	19:10~19:55 ステップ & チューブ45 MASA	19:30~20:00 HIIT fit Strength30 <ライブ配信>		【定員40名】 20:20~21:00 アクア キックボクシング 40 MASA	19:10~19:55 ハード トレーニング 45 MASA	20:00~20:45 ダンス エクササイズ 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 すいすい 4種目 高野敬子	18:00	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							
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 CHIHRO	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											19:00									
21:00		↓ NEW 21:40~21:50 VOLTCORE <ライブ配信>				↑ 時間変更 21:00~21:20 VOLTCORE20 <ライブ配信>												21:00								
22:00						↓ NEW 21:30~21:40 リカバースストレッチ10 <ライブ配信>												20:00								
22:30																										
23:00																										

◆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 ◆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。

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。速やかにご退場をお願い致します。

ALULA Sports & Spa TEL054-655-8333