

スタジオ／アクア プログラムスケジュール 2021年10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35名	定員25名	定員20名	通常	定員35名	定員25名	定員20名	通常	定員35名	定員25名	定員20名	通常	定員35名	定員25名	定員20名	通常	10:00	定員35名	定員25名	定員20名	通常	定員35名	定員25名	定員20名	通常	
11:00	10:40~11:25 エアロ45 早川雅美	10:30~11:15 ピラティス45 宮島公美子	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	10:25~11:10 ダンスエアロ45 山本 文	ジムエリア カウンセリング 望月 11:00~11:30		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 Plyo45 CHIHIRO		11:00~11:45 アクア45 山本加奈	10:30~11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35~11:20 フロア ヨーガ45 MIDORI		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 瑞		【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 MASA KICK45 MASA	11:30~12:15 Aero 45 (初級) 守屋 あやか	ジムエリア カウンセリング 望月 11:30~12:00		11:25~12:10 ZUMBA45 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 足野滋乃	11:35~12:20 バレットソール シンセシス45 浜崎香帆	11:40~12:25 ホット エクササイズ45 平岩優子		11:40~12:25 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO		11:35~12:20 ホット ビルピス ワーク45 下村佳子			11:30~12:15 バレット 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	11:30~12:00 アクア30 HAYA	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 ホットリフレッシュ シェイプ30 今西			
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	12:35~13:20 Body メンテナンス45 山本 文	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30 杉山知穂	12:30~13:15 Enjoy 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	12:30~13:00 Gaze 美尻 坂上和歌子	12:45~13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:00~12:45 のんびり4種 45 杉山知穂	12:45~13:30 フィットダンス 45 下村佳子	13:00~13:15 リカバリストレッチ15 種美香	12:40~13:10 ホット リンバストレッチ30 平岩優子	12:40~13:25 ベリータンダンス45 Ayako	13:00~13:30 はじめて 背泳ぎ30 杉山知穂		【定員24名】 12:50~13:35 KIMAX45 山本 文			<定員12名> <ストレッチエリア> 14:20~14:35 ストレッチ15分	12:45~13:30 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	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 足野滋乃	14:00~14:45 リンバ ストレッチ45 瑞		【定員40名】 13:40~14:10 アクア30 杉山知穂	13:50~14:35 ZUMBA 45 朝倉南美	13:40~14:30 Dance 50 Rin	13:40~14:10 アクア30 HAYA	13:40~14:25 ペルヴィス コンディショニング 45 アツコ	13:30~14:00 Aero30(初級) 松本 佳耶	13:30~14:15 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	13:40~14:10 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30 杉山知穂		13:30~14:15 サンドバック エクササイズ 45 HAYA	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 40 仲田明広	14:20~15:05 OHGINOSHO 45 MASA	14:20~14:50 自重トレーニング 30 望月	14:50~15:30 スイム トレーニング40 仲田明広	14:15~14:45 はじめてスイム 30 仲田			
15:00			<定員12名> <ストレッチエリア> 15:00~15:15 自重トレーニング15分		15:00~16:00 YOGA 60 田中 真紀	ジムエリア カウンセリング 今西 15:00~15:30		14:45~15:30 リラククス ヨーガ45 アツコ	14:15~15:15 Aero60 (中級) 松本 佳耶	<定員12名> <ストレッチエリア> 15:00~15:15 自重トレーニング15分		15:00~15:45 Fit Boxing45 NAOKI		15:00~15:30 YOGA/リラククス MINAMI		15:20~15:50 自重UP& DANCE30 HAYA	15:45~16:15 YOGAエナジー MINAMI	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:15~17:00 リンバ ストレッチ45 瑞	15:30~16:15 ステップ & チューブ 45 MASA	15:25~16:10 ホットストレッチ ヨーガ45 YUMIKO	15:00~15:30 水中 ウォーキング30 田中				
16:00		16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	ジムエリア カウンセリング 小林 16:00~16:30		16:00~16:50 キッズバレエ 3歳~5歳 山本 文	ジムエリア カウンセリング 今西 16:00~16:30		16:00~16:50 キッズバレエ 3歳~5歳 山本 文	16:00~17:00 カワイイ体育教室 3歳 5歳			16:00~17:00 カワイイ体育教室 3歳 5歳	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00~17:00 ストリートダンス 小学1年生 山本 文	
17:00		17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~17:15 お嬢シェイプ15		17:00~18:00 カワイイ体育教室 小学1年生 小学3年生	17:00~17:15 お嬢シェイプ15		17:00~18:00 カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00~18:00 カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00~17:30 ジムエリア カウンセリング 小林		17:00~18:00 カワイイ体育教室 小学1年生 小学3年生	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文
18:00		17:00~18:00 ストリートダンス 小学4年生 山本 文	17:25~17:40 姿勢リセット15		17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:25~17:40 姿勢リセット15		17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西		17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西	
19:00	18:50~19:35 ZUMBA45min HAYA	19:00~19:45 スロー ヨーガ45 望月俊宏	18:40~19:25 ホットフロー ピラティス 45 CHIHIRO	18:50~19:35 Step Work Out 45 MASA	19:05~19:20 DRUM15 坂本 京香	19:00~19:45 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	19:05~19:20 DRUM15 坂本 京香	19:10~19:55 Super HIT 45 MASA	19:00~19:45 ピラティス45 Manami	19:30~20:15 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	18:50~19:35 BODY COMBAT45 野村	19:25~19:55 自重 トレーニング30 小泉	18:50~19:35 BODY COMBAT45 野村	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	18:50~19:35 BODY COMBAT45 野村	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	19:30~20:15 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	
20:00	20:00~20:45 中級 エアロ45 中山優	20:10~20:55 ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット Plyo45 CHIHIRO	20:15~21:00 すいすい 4種目 高野敬子	20:00~20:45 ZUMBA45min Alico	20:10~20:55 リラククス ヨーガ 45 YUMIKO	20:00~20:45 アクア キックボクシング 40 MASA	20:00~20:45 アクア キックボクシング 40 MASA	20:15~21:00 ダンス エクササイズ45 Manami	20:15~21:00 ダンス エクササイズ45 Manami	20:15~21:00 ダンス エクササイズ45 Manami	20:10~20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:20~21:05 ミックスマーシャル エクササイズ45 MASA	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:15~21:00 ホット のんびり45 4種目 高野敬子	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	20:00~20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	
21:00	21:10~21:40 Active DANCE30 HAYA	21:05~21:20 Boxing15 河野美香	21:10~21:30 ホットリフレッシュ シェイプ20 小泉	21:10~21:40 Active Fight 30 HAYA	21:05~21:20 DRUM15 坂本 京香	21:10~21:30 ホットリフレッシュ シェイプ20 今西	21:10~21:30 ホットリフレッシュ シェイプ20 今西	21:10~21:30 ホットリフレッシュ シェイプ20 今西	21:05~21:20 YOGA15 三浦 朝香	21:05~21:20 YOGA15 三浦 朝香	21:05~21:20 YOGA15 三浦 朝香	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 文	
22:00																										
23:00	閉館時間 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。

21:00
営業終了

ALULA
Sports & Spa
TEL054-655-8333

20:00
営業終了