

スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2021年12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 リラックス 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 丈	ジムエリア カウンセリング 今西 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 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	ジムエリア カウンセリング 今西 10:40~11:10	【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	ライブ 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 真黒 11:30~12:00		11:25~12:10 ZUMBA45 渡辺多美代	11:35~12:20 フラメンコ 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 バレトンソール シンセシス45 浜崎香帆	11:40~12:25 ホットリンパ ストレッチ45 平岩優子		11:40~12:25 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	12月24日(金) 11:30~12:30 有料コラボレッスン HAYA&中山優	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	11:30~12:00 アクア30 HAYA	11:40~12:25 ZUMBA 45min 望月俊宏	11:45~12:30 リラックス ヨーガ45 YUMIKO	11:40~12:10 ホットリフレッシュ ストレッチ30 今西			
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	12:35~13:20 Body メンテナンズ45 山本 丈	12:50~13:35 ホット 骨盤エクササイズ45 平岩優子	13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ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	ライブ 12:30~13:00 Gaze 美尻 坂上和歌子	ライブ 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	ライブ 13:00~13:15 リカバーストレッチ15 桂倉美	12:40~13:10 ホット リンパストレッチ30 平岩優子	13:00~13:30 はじめて パタフライ30 杉山知穂	13:00~13:30 はじめて 平泳ぎ30 杉山知穂	12:40~13:25 ベリーダンス45 Ayako	<定員12名> <ストレッチエリア> 14:20~14:35 ストレッチ15分				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 足野滋乃	14:00~14:45 リンパ 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	ライブ 13:45~14:30 Dance 50 Rin	13:30~14:15 ホット フロー ヨーガ45 yukiko	13:40~14:10 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	ライブ 13:30~14:00 Aero30(初級) 松本 佳耶	13:30~14:15 スロー ヨーガ45 yukiko	13:40~14:10 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30 杉山知穂	13:30~14:15 サンパルク 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	14:15~14:45 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			ライブ 15:00~16:00 YOGA 60 田中 真紀	12月22日(水) 13:50~14:50 有料コラボレッスン アツコIR	14:45~15:30 リラックス ヨーガ45 アツコ			<定員12名> <ストレッチエリア> 15:40~15:55 自重トレーニング15分		ライブ 15:00~15:45 Fit Boxing45 NAOKI				15:20~15:50 自重UP & DANCE30 HAYA	ライブ 15:00~15:30 YOGAリラックス MINAMI	14:50~15:30 スイム トレーニング40 仲田明広	15:30~16:15 Step Work Out 45 MASA	15:00~15:30 水中 ウォーキング30 田中				
16:00	15:30~16:30 ボディー リラックス	16:00~17:00 ¥ストリートダンス 小学1年生 小学3年生 山本 丈	ジムエリア カウンセリング 小林 16:00~16:30		15:30~16:30 ボディー リラックス			16:00~16:50 ¥キッズバレエ 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 小学3年生 山本 丈			16:30~17:15 メガダンス 45 ATSU	ライブ 16:30~17:30 Aeri60 (中級者) 丸山早百合	16:15~17:00 リンパ ストレッチ45 瑞	16:35~17:20 ストレッチヨーガ 45 YUMIKO	ライブ 16:00~17:00 K-POP Dance 60 Rin	ジムエリア カウンセリング 真黒 16:30~17:00			
17:00		17:00~18:00 ¥ストリートダンス 小学4年生 小学6年生 山本 丈	17:00~17:15 お腹シェイプ15 17:25~17:40 姿勢リセット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 お腹シェイプ15 17:25~17:40 姿勢リセット15		17:00~18:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学4年生		17:35~17:55 リフレッシュ ストレッチ20 今西			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 小学6年生 山本 丈	17:10~17:30 リフレッシュ ストレッチ20 真黒			ライブ 16:30~17:30 Aeri60 (中級者) 丸山早百合	ジムエリア カウンセリング 小林 17:30~18:00	16:30~17:30 ボディー リラックス					
18:00	12月20日(月) 19:00~20:00 有料コラボレッスン HAYA&TAMI									ジムエリア カウンセリング 今西 18:00~18:30			18:10~18:30 骨盤エクササイズ20 山本 丈		ジムエリア カウンセリング 真黒 17:40~18:10			¥有料プログラム 17:40~18:40 HIITアタック60 MASA	17:40~18:25 パワー ヨーガ45 EMIKO	18:00~18:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	¥有料プログラム 17:40~18:40 HIITアタック60 MASA	17:35~18:20 リリース ヨーガ45 MIDORI			
19:00	18:50~19:35 ZUMBA45min HAYA	19:00~19:45 ストレッチ フォーヨーガ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	ライブ 19:05~19:20 DRUM15 坂本 京希	19:00~19:45 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	19:00~19:30 はじめて平泳ぎ 30 仲田	19:10~19:55 Super HITT 45 MASA	19:00~19:45 ピラティス45 Manami			18:55~19:40 BODY COMBAT45 野村	19:25~19:55 自重 トレーニング30 小泉	19:00~19:20 ホットリフレッシュ シェイプ20 真黒					19:00~19:30 ボディー リラックス					
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 PIYO45 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 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO	20:25~20:45 ホットストレッチ20 瑞	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	20:25~20:45 ホットリラックス ストレッチ20/今西	19:45~20:30 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	20:20~21:05 ミックスマージナル 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 のんびり45 4種目 高野敬子									
21:00	21:10~21:40 Active DANCE30 HAYA	ライブ 21:05~21:20 Boing15 河野美音	21:00~21:20 ホットストレッチ20 小泉		21:10~21:40 Active Fight 30 HAYA	ライブ 21:05~21:20 DRUM15 木戸龍水	21:10~21:30 ホットリラックス ストレッチ20/今西		21:20~22:50 全身 リラックス30 HAYA		ライブ 21:05~21:20 YOGA15 三浦 莉奈	21:00~21:30 ボディー リラックス		21:15~21:45 アクティブ ストレッチ30 山本 丈		21:00~21:30 ボディー リラックス									

閉館時間 23:00

20:00
営業終了

21:00
営業終了

◆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。

---ALULA---
Sports & Spa
TEL054-655-8333