スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2023年2月～3月

月曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:40～11:25 エアロ45（中級者） 早川雅美	10:30～11:15 ピラテイス45 宮島公美子	10:45～11:30 ホット ヒーリングヨガ45 yukiko	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	11:45～12:15 やさしい朝ヨガ30 阿部眞扶優	11:50～12:10 ホット 美ボディワーク20 望月千代	11:45～12:15 筋力UP トレーニング30 仲田
12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村	12:30～13:15 ボディ メンテナンス45 山本　丈	12:50～13:35 ホットボディ メイク45 （初・中級者） 平岩優子	13:00～13:30 中級 クロール30 杉山知穂
13:50～14:30 シンプルステップ40 疋野滋乃	13:40～14:25 リンパ ストレッチ45 塙		【定員40名】 13:40～14:10 アクア30 杉山知穂
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	16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて	15:00～17:00 スタジオ 解放	
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			
19:00～19:45 BODY COMBAT45 KIMI	19:10～19:50 Active Dance40 岡村早徒	18:55～19:40 ホットフロー ピラティス45 （初・中級者） CHIHIRO	
20:00～20:45 中上級 エアロ45 （中・上級者） 中山優	20:10～20:55 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	19:55～20:40 ホット PiYo45 （初・中級者） CHIHIRO	20:15～21:00 中～上級 4種目 45 高野敬子
	21:10～21:40 自重トレーニング30 岡本怜大	21:05～21:35 ホットリラックス ヨーガ30 中山優	

水曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 リズム エクササイズ45 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	11:05～11:35 アクアトレーニング30 望月千代
11:30～12:15 コリオ エアロ45 （初・中級者） 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス45 （初級者） satomi		【定員40名】 12:00～12:45 ミットアクア45 福原知香子
12:30～13:15 Enjoy エアロ45 （初・中級者） 中山優	12:50～13:35 フラメンコ45 （初級者） 岩ケ谷由佳	12:35～13:05 ホットアロマ リラックスヨーガ30 yukiko	
13:50～14:35 ZUMBA 45 朝倉南美	有料プログラム 13:50～14:50 入門フラメンコ 60	13:30～14:15 ホットフロー ヨーガ45 （初・中級者） yukiko	13:15～13:55 初～中級 4種目40 仲田
	ライブ 15:00-16:00 YOGA 60	15:00～17:00 スタジオ 解放	14:10～14:40 初級 バタフライ30 仲田
17:00～18:00 ¥カワイ体育教室 小学1年生 | 小学3年生		16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて	
19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村	18:50～19:35 ビギナー フローヨーガ45 YUMIKO	19:00～19:30 ホット 自重トレーニング30 岡村早徒	19:15～19:45 初級 平泳ぎ30 仲田
20:15～21:00 フリースタイル ダンス45 北川	20:00～20:45 ZUMBA45 45 Alico	19:50～20:35 ホット スローフロー ヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	
21:15～21:45 全身リラックス30 岡村早徒	ライブ 20:45-21:15 Hiit the Beat 30	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	

木曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
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 エクササイズ45 山本　丈	10:35～10:55 ホットストレッチ20 藤原未来	10:30～11:15 アクア45 山本加奈
11:30～12:15 チャレンジ ステップ45 （中級者） 疋野滋乃	11:35～12:20 バレトンソール シンセシス45 （初・中級者） 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ドレナージュ45 平岩優子	11:25～11:55 水中 ウォーキング30 山本加奈
12:35～13:20 ZUMBA45 Alico	ライブ 12:45～13:00 ダンサーズストレッチ15	12:40～13:10 ホットボディメイク30 山本　丈	
	ライブ 13:05～13:35 ハウスダンス30	13:30～14:15 ホットスロー ヨーガ45 yukiko	13:15～13:55 中級 4種目40 杉山知穂
13:40～14:25 ペルヴィス コンディショニング45 （初・中級者） アツコ	ライブ 14:15～15:15 DanceAero60	15:00～17:00 スタジオ 解放	
14:40～15:25 デトックスヨーガ45 （初・中級者） アツコ			
16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて		
17:00～18:00 ¥キッズバレエ 小学1年生 | 小学4年生			
19:20～20:05 テーマパーク ジャズ45 Ayumi	19:10～19:55 ベーシック ヨーガ45 （初・中級者） EMIKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ45 AYAKO	19:45～20:30 上級スイム トレーニング45 高野敬子
20:20～21:05 BODY COMBAT45 AI	20:10～20:55 Sintex®45 CHIHIRO		
	21:10～21:55 ZUMBA 45 朝倉南美	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	

金曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 ダンスエアロ45 （初・中級者） 下村佳子	10:35～11:20 ボディー メイク45 Manami	10:40～11:25 ホット PiYo45 （初・中級者） CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈
11:45～12:30 R.I.P.P.E.D 45 （初・中級者） CHIHIRO	11:35～12:20 バレエ45 Manami	11:40～12:25 ホットピルビス ワーク45 （初・中級者） 下村佳子	
12:50～13:35 フィットダンス45 （初・中級者） 下村佳子	ライブ 13:15～13:30 リカバリーストレッチ15	12:50 ～13:20 ホットリンパ ストレッチ30 （初・中級者） 平岩優子	13:00～13:30 初級 背泳ぎ30 杉山知穂
13:50～14:30 Active Dance40 岡村早徒	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 ホット ピラティス45 （初・中級者） 平岩優子	13:45～14:15 水中 ウォーキング30 杉山知穂
	ライブ 14:30～15:00 Hiit the Beat30	15:00～17:00 スタジオ 解放	14:45～15:15 初級 クロール30 仲田
16:00～17:00 ¥カワイ体育教室 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	16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて	
17:00～18:00 ¥カワイ体育教室 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		
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1.2.3週目 ヒップホップダンス 4.5週目 自重トレーニング 山本丈	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本怜大	
20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:20～21:05 ステップ & チューブ45 （初・中級者） MASA	20:00～20:45 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	20:15～21:00 初～中級 4種目 45 高野敬子
21:15～21:45 アクティブ ストレッチ30 山本　丈		21:00～21:30 スタジオ 自由解放	

土曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35～11:20 リリース ヨーガ45 （中級者） MIDORI	10:40～11:10 ホットリラックス30 岡村早徒	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:30～12:15 バレトンソール シンセシス45 （初・中級者） AI	11:45～12:30 リラックスヨーガ45 中山優	11:40～12:25 ホットパワー ヨーガ45 （上級者） MIDORI	11:35～12:05 水中 ウォーキング30 山本健志
12:50～13:35 ZUMBA45 中山優	12:45～13:15 全身リラックス30 岡村早徒	13:00～13:45 ホットリラックス ヨーガ45 YUMIKO	
	13:40～14:00 簡単ストレッチ20 佐川元希		14:00～14:30 中級4泳法30 仲田
13:50～14:35 中級 エアロ45 （中級者） 中山優		14:10～14:55 ホットボディー ヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	14:40～15:20 スイム トレーニング40 仲田
14:50～15:35 BODY COMBAT45 KIMI	15:50～16:20 コア トレーニング30 KIMI	16:15～17:00 リンパ ストレッチ45 塙	
16:30～16:50 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて			
		18:00～18:45 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	
		19:00～19:30 スタジオ 解放	

21:00
営業終了

『お知らせ』

ALULA Sports & Spa
TEL 054-655-8333

日曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 U-JAM45 （中級者） 望月俊宏	10:50～11:30 Active Dance40 岡村早徒	10:45～11:15 ホットストレッチ30 小林桑樹	【定員40名】 11:00～11:40 ミット アクア40 杉山知穂
11:40～12:25 ZUMBA 45min 望月俊宏	11:50～12:30 リラックスストレッチ ヨーガ40 阿部眞扶優	11:35～12:05 ホット 簡単トレーニング30 青木駿登	
12:40～13:00 美ボディワーク20 望月千代			12:00～12:30 初級 バタフライ30 杉山知穂
【定員24名】 13:20～14:05 KIMAX45 山本　丈	13:25～13:55 ストレッチ＆自重 トレーニング30 望月千代	13:15～14:00 ホットスロー ヨーガ45 （初・中級者） HIROMI	
14:20～15:05 バレトンソール シンセシス45 HIROMI	14:25～14:55 自重トレーニング30 小林桑樹		
15:30～16:15 ステップ & チューブ45 （中級者） MASA		15:25～16:10 ホット 太陽礼拝45 （初・中級者） YUMIKO	
16:35～17:05 リラックス ヨーガ30 YUMIKO	ライブ 16:00～17:00 YOGA 60	16:30～17:30 スタジオ 自由解放	

20:00
営業終了

☆ジムエリア情報☆

・簡単ストレッチ15分：毎日
（10：50～11：05）

・マシンカウンセリング30分：毎日
（11：30～12：00）
（17：00～17：30）

・マシンカウンセリング15分：毎日
（14：00～14：15）
（19：00～19：15）

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頂きます。
・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。
※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。