スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2023年4月～6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	11:35～12:05 やさしい朝ヨガ30 阿部真扶優	12:15～12:35 ホット 美ボディメイク20 田中美穂	11:30～12:00 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 定野滋乃	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	19:05～19:50 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	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	20:05～20:50 ZUMBA45 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
21:00～21:30 自重トレーニング30 岡本怜大		21:00～21:30 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	11:15～11:45 アクア コンディショニング30 山本丈
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	12:35～13:05 ホットアロマ リラックスヨーガ30 yukiko	【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	12:45～13:30 フラメンコ45 （初級者） 岩ケ谷由佳	13:30～14:15 ホットフロー ヨーガ45 （初・中級者） yukiko	13:00～13:40 中級4泳法40 高野敬子
13:35～14:20 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		13:55～14:25 初級 平泳30 高野敬子
	ライブ 14:00~15:15 YOGA 有料ない場合	15:00～17:00 スタジオ 解放	
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 ストレッチ30 窪田夏音	19:15～19:45 初級 バタフライ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 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 青木	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 初級エアロ 45 浜崎香帆	10:25～11:10 ダンス エクササイズ45 山本　丈	10:35～11:05 ホットピラティス30 井口有佳子	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） 定野滋乃	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 酒井琳華	13:15～13:45 アクア30 AI
	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	
13:40～14:25 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 4月20・27日		
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	15:00～17:00 スタジオ 解放	
17:00～18:00 ¥キッズバレエ 小学1年生 － 小学4年生			
【定員16名】 19:00～19:40 サンドバック キックボクシング40 酒井琳華	19:10～19:55 テーマパーク ジャズ45 Ayumi	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 バレトン スタンディング フロー45 （初・中級者） Ayumi		
	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 仲田
13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村	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 中級 4泳法30 仲田
			15:00～15:30 水中ウォーキング30 酒井琳華
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	15:00～17:00 スタジオ 解放	
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	16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて	
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	ライブ 18:00～19:00 歌うボイス エクササイズ60		
20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	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	20:15～21:00 初～中級 4種目 45 高野敬子
	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	
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 ホットストレッチ30 酒井琳華	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	ライブ YOGA 11:30～12:30 4月8日	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 貴下斗和
12:50～13:35 ZUMBA45 添畑真実	13:10～13:55 ピラティス45 （初・中級者） 萩原　延子	13:00～13:45 ホットリラックス ヨーガ45 YUMIKO	14:00～14:30 初級 クロール30 仲田
13:50～14:35 チャレンジ エアロ KIMI	14:10～14:30 簡単ストレッチ20 佐川元希	14:10～14:55 ホットボディー ヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	14:40～15:20 中級4泳法40 仲田
14:50～15:35 BODY COMBAT45 KIMI	15:20～15:40 健康ストレッチ運動20 小林奈樹		
15:50～16:20 コア トレーニング30 KIMI	16:00～18:00 スタジオ 解放	16:00～16:45 リンパ ストレッチ45 塙	
		18:00～18:45 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	
21:00 営業終了			

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 リラックスストレッチ ヨーガ40 阿部真扶優	10:45～11:15 ホット ストレッチ30 岡本知子	【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	12:15～13:00 ピラティス45 （初・中級者） HIROMI	11:45～12:15 ホット 美ボディメイク30 酒井琳華	12:00～12:30 初級 バタフライ30 杉山知穂
【定員32名】 13:20～14:05 KIMAX45 山本　丈	13:35～13:55 簡単トレーニング20 佐川元希	13:15～14:00 ホット スローヨーガ45 （初・中級者） HIROMI	12:50～13:20 水中ウォーキング30 酒井琳華
14:20～15:05 バレトンソール シンセシス45 HIROMI	14:25～14:45 美ボディワーク20 酒井琳華		15:10～15:40 水中ウォーキング 30 佐川元希
15:30～16:15 ステップ ＆ チューブ45 （中級者） MASA	ライブ 16:00～17:00 YOGA 60	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		16:30～17:30 スタジオ 自由解放	
17:20～17:40 健康ストレッチ運動20 窪田夏音			
20:00 営業終了			

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。

『お知らせ』

ALULA Sports & Spa
TEL054-655-8333