ALULA Sports & Spa

5月3日（金・祝）プログラムスケジュール

	実施場所				
	スタジオA 45名	スタジオB 40名	スタジオC(ホット)20名	プール （通常）	
10:00	営業開始 10：00				10:00
	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 腰股関節スッキリ エクササイズ45 （初・中級者） CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈	
11:00					11:00
	11:45～12:30 身体が軽くなるエアロ45 CHIHIRO	11:35～12:20 バレエ45 Manami	11:40～12:25 筋膜リリース45 下村佳子	11:55～12:25 水中ウォーキング30 山本加奈	
12:00					12:00
	12:50～13:35 エアロ45 （初・中級者） 下村佳子	12:45～13:15 初級ピラティス30 CHIHIRO	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					13:00
	13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加	13:40～14:25 アロマスローヨガ45 yukiko	13:40～14:25 ホットピラティス45 （初・中級者） 平岩優子	14:00～14:45 4泳法45 河村匠	
14:00					14:00
15:00		15：00～15：30 BODY BALANCE30 野村江利加	15：00～16：00 スタジオ解放	15：00～15：30 水中ウォーキング30 酒井琳華	15:00
16:00		16:00～16:20 健康ストレッチ20			16:00
17:00	16：50～17：35 BODY COMBAT45 野村江利加	17:00～17:30 シェイプアップエクササイズ30 真野雄大	17:00～17:30 スタジオ自由解放		17:00
18:00	17：50～18：35 ZUMBA45 渡辺多美代	【定員30名】 18:00～18:45 ステップ&チューブ45 （初級者） MASA	18:00～18:45 ホットピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	18:00～18:45 初～中級 4種目45 高野敬子	18:00
19:00	18:50～19:20 腰痛予防改善ストレッチ30 真野雄大	ライブ 18:55～19:25 ヨガ30	19:00～19:30 ホットストレッチ30 五十嵐拓郎		19:00
20:00					20:00
21:00					21:00

※祝日営業の為、デイ会員様は1,650円（税込）で1日ご利用いただけます。

祝日営業の為、21時閉館になります。