ALULA Sports & Spa

5月6日（月・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
	10:40～11:25 中級エアロ45 （中級者） 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	
11:00					11:00
	11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI			
12:00					12:00
	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	12:30～13:00 肩こり解消 エクササイズ30 真野雄大	12:40～13:25 ホット ボディメイク45 （初・中級者） 平岩優子		
13:00					13:00
	【定員40名】 13:50～14:30 やさしい ステップ40 疋野滋乃	13:40～14:25 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子	13:35～14:05 ホットヨガ30 早川雅美	13:30～14:00 水中ウォーク30 高橋昇	
14:00					14:00
	14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇	ライブ 14：45～15：30 YOGA	15:00～16:00 スタジオ 解放	15:00～15:30 水中エクササイズ30 酒井琳華	
15:00					15:00
		16:00～16:20 健康ストレッチ20			
16:00					16:00
		16:50～17:35 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	16:55～17:40 ホットフロー ヨガ45 AYAMI		
17:00					17:00
	18:00～18:45 中上級エアロ45 （中・上級者） 中山優		17:55～18:40 ホットヨガ45 望月俊宏	18:00～18:45 中～上級 4種目45 高野敬子	
18:00					18:00
			19:00～19:30 ホットリラックスヨガ30 中山優	18:55～19：25 初級平泳ぎ30 高野敬子	
19:00					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。