ALULA Sports & Spa

7月20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）
	営業開始　9:30			
10:00	10:40～11:25 やさしいラテンエクササイズ45 RIE	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:45～11:30 ホットスローヨガ45 yukiko	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:00	11:40～12:25 チャレンジエアロ45 小林泰樹	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI	11:50～12:35 リラックスヨガ45 yukiko	11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:00	12:40～13:25 BODY　COMBAT45 野村江利加		12:50～13:35 ヨガマーズ45 （ボディメイク） 小林泰樹	12:10～12:40 【有料】 フィンスイム30 深澤理恵
13:00	13:45～14:30 初級 ステップ45 疋野滋乃	13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子		13:30～14:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
14:00	14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇		14:00～17:00 スタジオ開放	15:00～15:45 4泳法45 河村匠
15:00	15:40～16:40 ¥キッズストリートダンス 小学生～ Nina	16:00～16:20 健康ストレッチ20		
16:00	17:00～17:45 BODY　COMBAT45 AI	17:20～17:50 リカバリーストレッチ30 河村匠		
17:00	18:00～18:45 中上級 エアロ45 （中・上級者） 中山優	18:05～18:50 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	18:10～18:40 低温ホット疲労回復ストレッチ30 前嶋優吹	18:00～18:45 4泳法45 寺田貴一
18:00				
19:00				
20:00				

※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、20時閉館になります。