スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2023年7月～9月

月曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40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		11:30～12:00 アクアトレーニング30 田中
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 初級 平泳ぎ30 杉山知穂
【定員40名】 13:50～14:30 シンプルステップ40 定野滋乃	13:40～14:25 リンパケア リラクゼーション45 塙	14:10～14:40 ホットストレッチ30 田中	【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20	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	17:30～18:00 自重トレーニング30 酒井琳華		
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	20:00～20:30 中～上級 4種目 30 高野敬子
	21:00～21:30 ホット リラックスヨーガ30 中山優	21:00～21:30 スタジオ自由解放	20:40～21:10 初級 4種目 30 高野敬子

水曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40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 ヨーガ30 中島奈緒
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	12:45～13:30 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	13:00～13:40 中級4泳法40 高野敬子
13:35～14:20 ZUMBA 45 朝倉南美	ライブ 14:15~15:15 YOGA	13:30～14:15 ホットフロー ヨーガ45（初・中級者）yukiko	13:55～14:25 初級 バタフライ30 高野敬子
15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村		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20		
	17:30～18:00 ストレッチポール エクササイズ30 石向		
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 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	20:00～20:20 アクア トレーニング20 青木
	ライブ 20:45~21:15 Hiit the Beat30	21:00～21:30 スタジオ自由解放	

木曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40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	11:00～11:20 ホットストレッチ20 酒井琳華	10:30～11:15 アクア45 山本加奈
【定員40名】 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 / ライブ 13:05～13:35 ハウスダンス25		13:15～13:45 アクア30 AI
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	13:50～14:35 スロー ヨーガ45 Emiko	13:30～14:15 ホットスロー ヨーガ45 yukiko	
14:40～15:25 デトックス ヨーガ45（初・中級者）アツコ	15:00～15:45 BODY BALANCE45 KIMI	15:00～17:00 スタジオ解放	15:00～15:30 中級4泳法30 仲田
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20		
17:00～18:00 ¥キッズバレエ 小学1年生～小学4年生	17:30～18:00 自重トレーニング30 酒井琳華		
【定員24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 バレトン スタンディング フロー45（初・中級者）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 テーマパーク ジャズ45 Ayumi		20:40～21:10 初級 平泳30 高野敬子
	21:10～21:55 ZUMBA45 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45名	スタジオB 定員40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	12:45～13:15 初心者ヨガ 中島奈緒	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 クロール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 BODY BALANCE30 野村	15:00～17:00 スタジオ解放	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	16:00～16:20 健康ストレッチ20		
17:00～18:00 ¥カワイ体育教室 小学1年生～小学3年生			
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 窪田夏音	
20:10～20:55 ZUMBA45 渡辺多美代	【定員30名】 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	20:00～20:30 初～中級 4種目 30 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	20:40～21:10 初級バタフライ 高野敬子

土曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40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 11:25～11:45 ヨーガ20 / 12:00～12:30 自重トレーニング30 鈴木優花	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 酒井琳華
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 水慣れ30 仲田
13:50～14:35 チャレンジ エアロ KIMI	14:00～14:20 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 小林泰樹		
15:50～16:35 BODY BALANCE45 KIMI	16:00～16:45 リンパケア リラクゼーション45 塙	16:30～17:15 ホット ピラティス45（初・中級者）望月俊宏	
		17:30～19:00 スタジオ自由解放	

21:00 営業終了

日曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 U-JAM フィットネス45（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 45 望月俊宏	12:15～13:00 ピラティス45（初・中級者）HIROMI	11:45～12:05 ホットボディ エクササイズ20 酒井琳華	12:00～12:30 初級 バタフライ30 杉山知穂
12:40～13:00 自重トレーニング20 鈴木優花			
【定員32名】 13:20～14:05 KIMAX45 山本　丈	13:15～14:00 スローヨーガ45（初・中級者）HIROMI	14:20～14:40 ボディコンディショニング20 佐川元希	
14:20～15:05 バレトンソール シンセシス45 HIROMI			15:10～15:30 アクアトレーニング20 佐川元希
【定員40名】 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 YOGA60	16:30～18:00 スタジオ自由解放	
	17:20～17:40 自重トレーニング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W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
TEL 054-655-8333