スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2023年10月～12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 コンビネーションエアロ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
11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	11:30～12:15 リフレッシュヨーガ45 AYAMI		11:30～12:00 アクアトレーニング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 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	13:50～14:20 ホットヨーガ30 中島奈緒	【定員40名】 13:40～14:10 アクア30 杉山知穂
		15:00～17:00 スタジオ解放	
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		
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 ストレッチポール30 高橋		
19:00～19:45 BODY ATTACK45 KIMI	18:55～19:40 ピラティス45（初・中級者） 望月俊宏	18:55～19:40 ホットフローヨーガ45 AYAMI	
20:00～20:45 中上級エアロ45（中・上級者） 中山優	20:05～20:50 BODY BALANCE45 KIMI	19:55～20:40 ホットヨガ45 望月俊宏	20:00～20:45 中～上級 4種目 45 高野敬子
		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 ハイローエアロ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 アクアビクス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 クロール30 高野敬子
15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村		15:00～17:00 スタジオ解放	
	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	17:30～18:00 簡短パワーエクササイズ30 高橋		
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 スタジオ自由解放	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 Alico	19:50～20:35 ホットスローフローヨーガ45（初・中級者） YUMIKO	19:55～20:25 水中ウォーキング30 仲田
	ライブ 20:45-21:15 YOGA	20:50～21:20 ストレッチ30 窪田夏音	

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	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	11:25～11:55 水中エクササイズ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	11:40～12:25 ホットリンパドレナージュ45 平岩優子	
	ライブ 13:05～13:35 ハウスダンス30	12：40～13：10 ホットBodyメイク 酒井琳華	
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 リラックスヨーガ45 Emiko	13:30～14:15 ホットスローヨーガ45 yukiko	13:15～13:45 アクア30 AI
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
	16:00～16:20 健康ストレッチ20		15：40～16：10 初級 クロール30 仲田
16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳			
17:00～18:00 ¥キッズバレエ 小学1年生～小学4年生	17:30～18:00 ストレッチポール30 酒井		
【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	20:00～20：45 中・上級スイムトレーニング45 高野敬子
20:20～21:05 BODY ATTACK45 AI	20：10～20：55 テーマパークジャス45 Ayumi	20：45～21：25 ホットスローヨーガ40 AYAMI	
	21:10～21:55 ZUMBA45 朝倉南美		

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 Sintex®（初・中級者） CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈
11:45～12:30 Sintex Cardio® 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	
12:50～13:35 エアロ45（初・中級者） 下村佳子	12:45～13:15 初心者ヨガ30 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 バタフライ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	17:30～18:00 簡短パワーエクササイズ30 高橋		
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 簡短パワーエクササイズ45 山本丈	19:00～19:30 スタジオ自由解放	
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（初級者） MASA	19：50～20：35 ホットピラティス45（初・中級者） 望月俊宏	20:00～20:45 初～中級 4種目 45 高野敬子
21:15～21:45 アクティブストレッチ30 山本　丈		20：50～21：20 ストレッチ30 岡本怜大	

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 筋膜調整ヨーガ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	11:40～12:25 ホットパワーチャレンジヨーガ45（上級者） MIDORI	11:35～12:05 水中ウォーキング30 貴下斗和
	12:00～12:30 自重トレーニング30 酒井琳華		
12:50～13:35 ZUMBA45 添畑真実	【定員30名】 12:55～13:40 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	
13:50～14:35 BODY ATTACK45 KIMI	13:55～14:40 ヨガ45 萩原　延子	14:10～14:55 シェイプアップヨーガ45（初・中級者） YUMIKO	14:00～14:30 中級 バタフライ30 仲田
14:50～15:35 BODY COMBAT45 KIMI	15：10～15:40 健康ストレッチ運動30 小林泰樹		14:40～15:20 上級4泳法40 仲田
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	
	17:30～18:00 簡短パワーエクササイズ30 高橋	17:30～19:00 スタジオ自由解放	

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 簡単リラックス40 貴下斗和	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		11:45～12:15 ホットボディエクササイズ30 酒井琳華	12:00～12:30 初級 クロール30 杉山知穂
12:40～13:00 自重トレーニング20 鈴木優花	12:15～13:00 ピラティス45（初・中級者） HIROMI		
【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		14：00～14：30 アクアトレーニング30 貴下斗和
14:20～15:05 バレトンソールシンセシス45 HIROMI	【定員40名】 15：00～15：45 ステップ&チューブ45（中級者） MASA	14:20～14:50 ボディコンディショニング30 佐川元希	
15:20～16:05 簡短パワーエクササイズ45 高橋	ライブ 16:00-17:00 YOGA60	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		16:30～18:00 スタジオ自由解放	
	17:30～18:00 ストレッチポール30 高橋		

21：00
営業終了

閉館時間　23：30

◆営業時間◆
平日　7：00～23：30
土曜日　7：00～21：00
日・祝　7：00～21：00

◆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。 ※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。
・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。

『お知らせ』

ALULA Sports & Spa
TEL054-655-8333