スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2024年4月～6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 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
11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		11:30～12:00 アクア ヨガ30 中島奈緒
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	
【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 中島奈緒	13:30～14:00 水中ウォーク30 高橋昇
14:45～15:15 健康 エクササイズ30 高橋昇	ライブ 14:45-15:30 YOGA		15:00～15:30 水中エクササイズ30 酒井琳華
	16:00～16:20 健康ストレッチ20	15:00～17:00 スタジオ 解放	
16:50～17:50 ¥ストリートダンス 小学生～ Nina	ライブ 16:40～17:10 ピラティス		
	17:30～18:00 ストレッチポール30 真野雄大		
19:00～19:45 1.3.5週目 BODY COMBAT45 2.4週目 BODY ATACK45 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
	ライブ 21:00～21:30 ヨガ30	21:00～21:30 ホットリラックス ヨガ30 中山優	21:00～21:30 初級平泳ぎ30 高野敬子

火曜日

休館日

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 ヨガ45 中山優	11:15～11:45 アクアヨガ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	13:45～14:25 下半身強化 ヨガ40 中島奈緒	13:30～14:15 ホットフロー ヨガ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 野村江利加	16:00～16:20 健康ストレッチ20	15:00～17:00 スタジオ 解放	
	【定員20名】 17:30～18:00 チューブ エクササイズ30 高橋昇		
19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 リカバリーヨガ45 風岡久美	18:55～19:25 リラックスホットヨガ30 YUMIKO	
20:15～21:15 フリースタイル ダンス60 北川	20:00～20:45 ZUMBA45 Alico	19:40～20:25 ホットスローフロー ヨガ45（初・中級者） YUMIKO	20:00～20:45 4泳法45 河村匠
	ライブ 21:00～21:30 ヨガ30		

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 ピラティス45（初・中級者） 萩原延子	10:35～11:20 やさしいヨガ45 RINO	10:30～11:15 アクア45 山本加奈
【定員40名】 11:30～12:15 中級ステップ45（中級者） 疋野滋野	11:35～12:20 バレトン45（初・中級者） 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ストレッチ45 平岩優子	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 / ライブ 13:05～13:35 ハウスダンス30	12:40～13:10 ホットボディメイク30 酒井琳華	13:15～13:45 アクア30 AI
	13:45～14:30 骨盤 コンディショニング45（初・中級者） アツコ	13:30～14:15 ホットスロー ヨガ45 yukiko	
14:15～14:55 初級エアロ40 AI	14:45～15:30 やさしい デトックスヨガ45 アツコ		
15:10～15:55 BODY BALANCE45 KIMI	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～17:00 スタジオ 解放	15:00～15:30 水中ウォーキング30 酒井琳華
	ライブ 17:00～17:45 YOGA		
19:10～19:55 シェイプアップ ボクシング45 真野雄大	19:20～20:05 タヒチアンダンス45 Nanase		
20:10～20:55 1.3.5週目BODY ATACK45 2.4週目 BODY COMBAT45 AI	20:20～21:05 初級エアロ45 中山優	19:45～20:30 ホットフロー ヨガ45 AYAMI	19:45～20:30 中・上級スイム トレーニング45 高野敬子
21:10～21:55 ZUMBA45 朝倉南美	ライブ 21:15～21:45 ヨガ30	20:45～21:25 ホットスロー ヨガ45 AYAMI	20:40～21:20 初・中級 バタフライ40 高野敬子

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 腰殷関節スッキリ エクササイズ45（初・中級者） CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈
11:45～12:30 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
12:50～13:35 エアロ45（初・中級者） 下村佳子	12:45～13:15 冷え・むくみ解消ヨガ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	
13:50～14:35 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
	15:00～15:30 BODY BALANCE30 野村江利加		15:00～15:30 水中 ウォーキング30 酒井琳華
16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳 ↓ 5歳 酒井琳華	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 ¥アルラ運動教室 小学1年生 ↓ 小学3年生 真野雄大	ライブ 17:00～17:45 YOGA		
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村江利加	19:05～19:35 シェイプアップ エクササイズ30 真野雄大	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	20:15～21:00 初～中級 4種目45 高野敬子
21:15～21:45 腰痛予防改善 ストレッチ30 真野雄大	ライブ 21:15～21:45 ヨガ30	20:50～21:20 ホットストレッチ30 五十嵐拓郎	

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45（初・中級者） AI	ライブ 11:45～12:30 YOGA	11:40～12:25 ホットパワー チャレンジヨガ45（上級者） MIDORI	11:20～11:50 水中ウォーキング30 酒井琳華
12:50～13:35 ZUMBA45 MAMI	【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 ヨガ45 YUMIKO	12:55～13:25 水中ウォーキング30 酒井琳華
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 ヨガ45（初・中級者） YUMIKO	15:00～15:30 水中エクササイズ30 佐川元希
14:50～15:35 BODY COMBAT45 KIMI	15:10～15:40 ストレッチポール30 高橋昇		
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 塙万起子	16:30～17:15 ホット ピラティス45（初・中級者） 望月俊宏	
17:00～17:45 初・中級 エアロ45 michiko	17:30～18:00 チューブ エクササイズ30 高橋昇	17:30～19:00 スタジオ 自由解放	
	ライブ 18:15-19:00 ピラティス		

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	イベントレッスン開催枠	10:45～11:15 ホットストレッチ30 岡本知子	11:15～11:45 水中ウォーキング30 高橋昇
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	11:45～12:15 ホットボディメイク30 真野雄大	12:10～12:40 水中エクササイズ30 佐川元希
13:20～14:05 サンドバック キックボクシング45 高橋昇	13:15～14:00 スローヨガ45（初・中級者） HIROMI		
14:20～15:05 バレトン45 HIROMI		14:20～14:50 ボディコンディショニング30 佐川元希	14:30～15:10 2.3週初級平泳ぎ40 高野敬子
【定員20名】 15:20～16:05 チューブ エクササイズ45 真野雄大	【定員30名】 15:00～15:45 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	15:20～16:00 2.3週中上級クロール40 高野敬子
16:35～17:05 リラックス ヨガ30 YUMIKO	ライブ 16:00-16:45 ピラティス	16:30～18:00 スタジオ 自由解放	
	ライブ 18:30-19:15 YOGA		

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。
・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。
・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。

- 初心者おすすめレッスン
- 初級レッスン
- 中・上級レッスン
- 赤枠はレッスン変更またはレッスン名変更
- 20分ショートレッスン

ALULA Sports & Spa
TEL054-655-8333