スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2024年10月～12月

月曜日

スタジオA　定員45名
- 10:40～11:25 初・中級エアロ45 早川雅美
- 11:40～12:25 ボクシングエクササイズ45 MASA
- 12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加
- 【定員40名】 13:50～14:30 やさしいステップ40 疋野滋乃
- 14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇
- 16:50～17:50 ¥ストリートダンス 小学生～ Nina
- NEW 19:00～19:45 FIGHT DO45 真野雄大
- 20:00～20:45 中上級エアロ45（中・上級者）中山優

スタジオB　定員40名
- 10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子
- 11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI
- 12:30～13:15 肩こり・腰痛改善ストレッチ45 真野雄大
- 13:40～14:25 リンパケアリラクゼーション45 塙万起子
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 18:55～19:40 ピラティス45（初・中級者）望月俊宏
- 20:05～20:50 筋膜リリース45 真野雄大

スタジオC　定員20名
- 10:45～11:30 ホットヒーリングヨガ45 yukiko
- 12:40～13:25 ホットボディメイク45（初・中級者）平岩優子
- 13:35～14:05 ホットヨガ30 中島奈緒
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:00～19:45 【有料】PiYo45 CHIHIRO
- 19:55～20:40 ホットヨガ45 望月俊宏
- 21:00～21:30 ホットリラックスヨガ30 中山優

プール　通常
- 【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
- 11:15～12:00 初級クロール45 深澤理恵
- 13:30～14:00 水中ウォーキング30 高橋昇
- 15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
- 20:00～20:45 4種目 45 河村匠

火曜日

休館日

水曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 リズムエクササイズ45 渡辺多美代
- 11:30～12:15 ハイローエアロ45（初・中級者）渡辺多美代
- 12:30～13:15 Enjoy エアロ45（初・中級者）中山優
- 13:35～14:20 ZUMBA 朝倉南美
- 15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村江利加
- 19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加
- 20:15～21:15 フリースタイルダンス60 北川

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 太極拳45 福原知香子
- 11:35～12:20 フラダンス45（初級者）satomi
- 12:45～13:30 フラメンコ45（初級者）岩ケ谷由佳
- 13:45～14:25 下半身強化ヨガ40 中島奈緒
- 14:45～15:35 【有料】ミニトランポリンで Let´s Jump50 MIDORI
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 19:00～19:45 リカバリーヨガ45 風岡久美
- 20:00～20:45 ZUMBA Alico

スタジオC　定員20名
- 11:00～11:45 ホットリラックスヨガ45 中山優
- 12:35～13:05 ホットアロマリラックスヨガ30 yukiko
- 13:30～14:15 ホットフローヨガ45（初・中級者）yukiko
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 18:45～19:30 ホットリラックスヨガ45 YUMIKO
- 20:10～20:40 ホットストレッチ30 小林泰樹

プール　通常
- 11:15～11:45 アクアヨガ30 中島奈緒
- 【定員40名】 12:00～12:45 アクアピクス45 福原知香子
- 13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子
- 13:55～14:25 初級バタフライ30 高野敬子
- 19:30～20:00 水中ウォーキング30 高橋昇

木曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 初級エアロ45 浜崎香帆
- 【定員40名】 11:30～12:15 中級ステップ45（中級者）疋野滋野
- 12:35～13:20 ZUMBA Alico
- 13:35～14:25 【有料】Fitness Belly50 Alico
- NEW 14:40～15:25 FIGHT DO45 真野雄大
- 19:10～19:55 ZUMBA 中山優
- 20:10～20:55 バレトン45（初級）AI

スタジオB　定員40名
- 10:25～11:10 ピラティス45（初・中級者）萩原延子
- 11:35～12:20 バレトン45（初・中級者）浜崎香帆
- 13:45～14:30 骨盤コンディショニング45（初・中級者）アツコ
- 14:45～15:30 やさしいデトックスヨガ45 アツコ
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 19:20～20:05 タヒチアンダンス45 Nanase
- 20:20～21:05 ヨガ45 中山優

スタジオC　定員20名
- 10:35～11:05 ホットストレッチ30 酒井琳華
- 11:40～12:25 ホットリンパストレッチ45 平岩優子
- 12:40～13:10 ホットボディメイク30 酒井琳華
- 13:30～14:15 ホットスローヨガ45 yukiko
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:15～20:00 シェイプアップヨガ45 AYAMI
- 20:15～21:00 マインドフルネスヨガ45 AYAMI

プール　通常
- 10:20～11:05 アクア45 山本加奈
- 11:20～12:05 中・上級4泳法45 深澤理恵
- 12:15～13:00 【有料】初心者泳法スクール45 深澤理恵
- 13:15～13:45 アクア30 AI
- 15:00～15:30 水中ウォーキング30 酒井琳華
- 19:45～20:30 中・上級スイムトレーニング45 高野敬子

金曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 ダンスエアロ45（初・中級者）下村佳子
- 11:45～12:30 発汗エアロ45 CHIHIRO
- 12:50～13:35 エアロ45（初・中級者）下村佳子
- 13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加
- 16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳～5歳 酒井琳華
- 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
- 18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村江利加
- 20:10～20:55 ZUMBA 渡辺多美代

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 ボディーメイク45 Manami
- 11:35～12:20 バレエ45 Manami
- 12:45～13:15 冷え・むくみ解消ヨガ30 中島奈緒
- 13:40～14:25 アロマスローヨガ45 yukiko
- 15:00～15:30 BODY BALANCE30 野村江利加
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 19:15～20:00 シェイプアップエクササイズ45 真野雄大
- 20:15～21:00 肩こり・腰痛改善ストレッチ45 真野雄大

スタジオC　定員20名
- 10:40～11:25 ボディメンテナンス45 CHIHIRO
- 11:40～12:25 筋膜リリース45 下村佳子
- 12:50～13:20 ホットリンパストレッチ30 平岩優子
- 13:40～14:25 ホットピラティス45（初・中級者）平岩優子
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:00～19:30 スタジオ自由開放
- 19:50～20:35 ホットピラティス45（初・中級者）望月俊宏

プール　通常
- 11:00～11:45 アクア45 山本加奈
- 11:55～12:25 水中ウォーキング30 山本加奈
- 12:35～13:20 【有料】中上級泳法スクール45 坂本尚美
- 13:30～14:15 【有料】初級泳法スクール45 坂本尚美
- 15:00～15:45 4泳法45 河村匠
- 20:15～21:00 初～中級4種目45 高野敬子

土曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI
- 11:30～12:15 バレトン45（初・中級者）AI
- 12:50～13:35 ZUMBA MAMI
- NEW 13:50～14:35 FIGHT DO45 真野雄大
- 15:00～15:30 ボディシェイプ30 michiko
- 15:45～16:15 骨盤コンディショニング30 michiko
- 16:30～18:30 【有料】インストラクター養成コース michiko

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 筋膜調整ヨガ45（中級者）MIDORI
- 11:35～12:35 【有料】情熱のフラメンコ60 岩ヶ谷由佳
- 【定員30名】 12:55～13:40 ピラティス45（初・中級者）萩原　延子
- 13:55～14:40 ヨガ45 萩原　延子
- 15:10～15:40 ストレッチポール30 高橋昇
- 16:00～16:45 リンパケアリラクゼーション45 塙万起子

スタジオC　定員20名
- 10:40～11:10 ホットストレッチ30 酒井琳華
- 11:40～12:25 ホットパワーチャレンジヨガ45（上級者）MIDORI
- 13:00～13:45 ホットリラックスヨガ45 YUMIKO
- 14:10～14:55 シェイプアップヨガ45（初・中級者）YUMIKO
- 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 スタジオ自由開放

プール　通常
- 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
- 11:10～11:40 クロール・背泳ぎ30 柴田祥希
- 11:50～12:20 バタフライ・平泳ぎ30 柴田祥希
- 12:30～13:15 【有料】泳法スクール45 柴田祥希
- 15:00～15:45 はじめてのスイム4泳法 松本彩星

日曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 U-JAM フィットネス45（中級者）望月俊宏
- 11:40～12:25 ZUMBA 望月俊宏
- 13:20～14:05 サンドバックキックボクシング45 高橋昇
- 14:20～15:05 バレトン45 HIROMI
- 【定員30名】 15:30～16:15 ステップ45（中級）MASA
- 16:30～17:30 【有料】格闘アーツパーソナル MASA

スタジオB　定員40名
- 10:40～11:25 アクティブストレッチ45 小林泰樹
- 12:15～13:00 ピラティス45（初・中級者）HIROMI
- 13:15～14:00 スローヨガ45（初・中級者）HIROMI
- 14:15～15:15 【有料】アッシュタンガヨガ60 萩原延子
- 15:50～16:20 チューブエクササイズ30 高橋　昇
- 16:35～17:05 リラックスヨガ30 YUMIKO

スタジオC　定員20名
- 10:30～11:15 スタジオ自由開放
- 11:35～12:05 肩こり・腰痛改善ストレッチ30 酒井琳華
- 12:40～13:10 ボディメイク30 小林泰樹
- 15:25～16:10 ホット太陽礼拝45（初・中級者）YUMIKO
- 16:30～18:00 スタジオ自由開放

プール　通常
- 11:15～11:45 水中ウォーキング30 高橋昇
- 12:30～13:00 水中エクササイズ30 酒井琳華
- 14:30～15:10 2.3週初級平泳ぎ40 高野敬子
- 15:20～16:00 2.3週中上級クロール40 高野敬子

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。

- 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
- ※ 有料スクールについては別紙をご覧ください

ALULA Sports & Spa
TEL 054-655-8333