ALULA Sports & Spa

10月13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				【定員40名】 10:30～11:00 アクア3O 北山佐和子
11:00	10:40～11:25 初中級エアロ45 小林泰樹	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	11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:00	11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		
13:00	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	12:25～13:25 【有料】 グループワークアウト60 （中・上級者） 小林泰樹	12:35～13:20 ホットボディメイク45 （初・中級者） 平岩優子	
14:00	【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 アクアエクササイズ30 高橋昇
15:00	14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇		15:00～17:00 スタジオ開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
16:00	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		
17:00	17:00～17:45 BODY COMBAT45 AI	19:15～19:45 身体ほぐし＆ ストレッチ30 河村匠		
18:00	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	18:00～18:30 ホットストレッチ30 前嶋優吹	18:00～18:45 4泳法45 青野大和
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。