ALULA Sports & Spa

3月20日（金･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			
10:30～11:15 ダンスエアロ45 下村佳子	10:35～11:20 バレエストレッチ45 日比志麻	10:40～11:25 ヨガマーズ45 小林泰樹	10:45～11:30 アクアダンス45 山本加奈
11:40～12:25 ZUMBA45 MAMI	11:35～12:20 汗かきエアロ45 CHIHIRO	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	12:50～13:20 ピラティス30 平岩優子	12:45～13:15 ホットボディメイク30 酒井琳華	12:35～13:20 【有料】 泳法スクール45 坂本尚美
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 平岩優子	13:35～14:05 肩こり腰痛バイバイ30 坂本尚美
14:50～15:35 ヨガ45 風岡久美	15:15～16:05 ¥VSAチアダンス スクール リトルクラス	15:00～16:00 スタジオ開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
15:45～16:45 ¥アルラ運動教室 酒井琳華	16:10～17:00 ¥VSAチアダンス スクール キッズクラス		
17:10～17:55 BODY COMBAT45 野村江利加	17:15～18:00 ZUMBA 萩原延子	17:20～17:50 ホットストレッチ30 佐藤裕哉	
【定員24名】 18:10～18:55 KIMAX45 高橋昇	18:15～19:00 BODY BALANCE45 野村江利加	18:05～18:50 ホット ピラティス45 （初･中級者） 望月俊宏	18:15～19:00 4泳法45 飯川翔太

※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。