ALULA Sports & Spa

4月29日（水・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 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	11:10～11:40 アクアシェイプ30 望月広輝
11:30～12:15 コリオエアロ45 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス45 satomi		11:50～12:35 アクアビクス45 福原知香子
12:30～13:15 Enjoyエアロ45 中山優	12:35～13:20 ぽっこりお腹解消ヨガ45 中島奈緒	12:40～13:25 ホットアロマリラックスヨガ45 yukiko	13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子
13:35～14:20 ラテンエクササイズ45 青木絵里	13:40～14:25 ピラティス＆トレーニング45 佐藤裕哉	13:45～14:30 ホットフローヨガ45 yukiko	13:55～14:25 バタフライ・平泳ぎ30 高野敬子
14:40～15:25 BODY BALANCE45 野村江利加			
	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～16:45 ホットリラックスヨガ45 YUMIKO	
17:15～18:00 BODY　COMBAT45 野村江利加	17:20～18:05 ZUMBA45 Alico		17:30～18:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
18:20～19:05 ジャンルレス・ダンス45 北川	18:15～18:45 ポールストレッチ30 前嶋優吹	18:15～19:00 快眠ヨガ45 風岡久美	

※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。