ALULA Sports & Spa

5月4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			
10:35～11:20 太極舞45 鈴木未来	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:45～11:30 ホットスローヨガ45 yukiko	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:35～12:20 初中級エアロ45 小林泰樹	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI	11:45～12:15 ホットお腹シェイプ30 望月広輝	11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:40～13:25 BODY　COMBAT45 野村江利加		12:50～13:35 ヨガマーズ45 小林泰樹	13:30～14:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
13:45～14:30 初級 ステップ40 疋野滋乃	13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子	13:55～14:40 ストレッチヨガ45 風岡久美	
14:50～15:20 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
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		
17:00～17:45 BODY　COMBAT45 AI	17:20～17:50 身体ほぐし＆ ストレッチ30 河村匠		
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	18:10～18:40 ホットストレッチ30 前嶋優吹	18:00～18:45 4泳法45 寺田貴一

10:00　11:00　12:00　13:00　14:00　15:00　16:00　17:00　18:00　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。