スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　2025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 小林泰樹
- 11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来
- 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 Nina
- 19:00～19:45 BODY COMBAT45 AI
- 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
- NEW 【有料】12:40～13:25 Q-REN45 鈴木未来
- 13:40～14:25 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子
- 14:45～15:45 【有料】グループワークアウト60（中・上級者）小林泰樹
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 19:15～19:45 身体ほぐし＆ストレッチ30 河村匠
- 20:05～20:50 ピラティス45（初・中級者）望月俊宏

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
- 12:35～13:20 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
- 20:00～20:30 ホットストレッチ30 前嶋優吹
- 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4泳法45 深澤理恵
- 13:30～14:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
- 15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
- 20:00～20:45 4泳法45 青野大和

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
- NEW 11:30～12:15 コリオエアロ45 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 ラテンエクササイズ45 青木絵里
- 15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村江利加
- 19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加
- NEW 20:15～21:00 ジャンルレス・ダンス45 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
- NEW 12:40～13:25 メディテーション ヨガ45 中島奈緒
- 13:55～14:25 ストレッチ＆トレーニング30 佐藤裕哉
- 14:40～15:25 【有料】社交ダンススクール45 青木絵里
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 19:15～20:00 映像フィットネス ストレッチ30
- 20:05～20:50 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
- 15:00～15:45 【有料】グループワークアウト45（初心者）高橋昇
- 16:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:00～19:45 ホットリラックス ヨガ45 YUMIKO
- NEW 20:10～20:55 【常温】ヒーリング リラクゼーションヨガ45 風岡久美

プール　通常
- 11:00～11:30 アクアエクササイズ30 小林泰樹
- 【定員40名】11:50～12:35 アクアビクス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 アクアエクササイズ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 U-JAM フィットネス45（初中級）Alico
- 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
- 19:10～19:55 ZUMBA 中山優
- 20:10～20:55 BODY ATTACK45 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
- NEW 13:40～13:25 映像フィットネス ヨガ45
- 15:00～15:45 【有料】グループワークアウト45（初心者）小林泰樹
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 17:00～17:50 ¥空手 山下景秀
- 19:20～20:00 ヨガアース40（初心者）小林泰樹
- 20:15～21:00 初級エアロ45 中山優

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 ホットシェイプアップ ヨガ45 AYAMI
- 20:15～21:00 ホットスローヨガ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
- 14:00～14:45 4泳法45 松本彩星
- 15:00～15:30 水中ウォーキング30 尾崎玲央
- 19:45～20:30 中上級スイムトレーニング45 青野大和

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 汗かきエアロ Sintex®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
- 15:00～15:30 BODY BALANCE30 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 酒井琳華
- 18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村江利加
- 【定員24名】20:10～20:55 KIMAX45 高橋昇

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:35 エンジョイエクササイズ60 中島奈緒
- NEW 11:50～12:20 初心者エアロ30 小林泰樹
- 12:50～13:20 ピラティス30（初・中級）平岩優子
- 13:40～14:25 アロマスロー ヨガ45 yukiko
- 15:15～16:05 ¥VSAチアダンススクール リトルクラス
- 16:20～17:10 ¥VSAチアダンススクール キッズクラス
- 17:30～18:20 ¥VSAチアダンススクール ジュニアクラス
- NEW 19:15～19:45 映像フィットネス ストレッチ30
- 20:00～20:45 ZUMBA 萩原延子

スタジオC　定員20名
- 10:40～11:25 身体の調律 Sintex®45 CHIHIRO
- 11:40～12:25 筋膜リリース45 下村佳子
- 12:40～13:25 ヨガマーズ45（初心者）小林泰樹
- 13:40～14:25 ホット ピラティス45（中・上級者）平岩優子
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:15～19:45 ホットストレッチ30 佐藤裕哉
- 20:00～20:45 ホット ピラティス45（初・中級者）望月俊宏

プール　通常
- 10:45～11:30 アクアダンス45 山本加奈
- 12:35～13:20 【有料】泳法スクール45 坂本尚美
- 13:35～14:05 肩こり腰痛バイバイ30 坂本尚美
- 15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
- 20:15～21:00 4泳法45 飯川翔太

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
- 【定員24名】13:50～14:35 KIMAX45 高橋昇
- 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
- 【定員32名】10:35～11:20 ボディメイク45 酒井琳華
- 11:35～12:20 U-JAM フィットネス45（初中級）Alico
- 【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
- 17:00～17:45 【有料】社交ダンススクール45 青木絵里

スタジオC　定員20名
- 11:40～12:10 身体ほぐし＆ストレッチ30 酒井琳華
- 13:00～13:45 ホットリラックス ヨガ45 YUMIKO
- 14:00～14:45 ホット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
- 15:55～16:25 水中ウォーキング30 松本彩星

21:00 営業終了

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（初中級）望月俊宏
- 11:40～12:25 ZUMBA 望月俊宏
- 【定員24名】13:20～14:05 KIMAX45 高橋昇
- 14:25～15:10 初中級エアロ45 小林泰樹
- 15:25～16:10 ヨガアース45（初心者）小林泰樹

スタジオB　定員40名
- 10:45～11:15 自重トレーニング30（基礎編）望月広輝
- 11:30～12:00 ボディシェイプ30 望月広輝
- 12:15～13:15 【有料】グループワークアウト60（初・中級者）小林泰樹
- 13:30～14:15 やさしいフローヨガ45（初・中級者）飯嶋かおり
- 15:50～16:10 映像フィットネス ストレッチ30
- 16:35～17:05 リラックス ヨガ30 YUMIKO

スタジオC　定員20名
- 11:00～11:45 身体ほぐし＆ストレッチ45 酒井琳華
- 12:00～12:30 ボディメイク30 酒井琳華
- NEW 14:30～15:10 【有料】ハタヨガ40（初・中級者）飯嶋かおり
- 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
- 12:30～13:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
- 14:40～15:10 水中ウォーキング30 尾崎玲央
- 15:20～16:05 4泳法45 河村匠

20:00 営業終了

閉館時間　23：30

◆営業時間◆
平日　8：00～23：00
土曜日　8：00～21：00
日・祝　8：00～20：00
※全日程ロッカー利用は9：30から

◆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
キッズレッスン
※　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