7~9月　ALULA Sports＆Spa スタジオ／アクア スケジュール

・スケジュール、祝日スケジュール、担当者は変更となる場合がございます。予めご了承ください。
・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。
・ホットクラスにご参加の場合、安全にご参加いただけるよう、水1リットル以上お持ちください。
・定員制のレッスンについてはレッスン開始の30分前に、2階マシンジムカウンターで整理券を配布致します。

ALULA Sports & Spa

月

	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール
10:00	営業開始　10：00			
		【定員40名】		【定員40名】
	10:30～11:20 エアロ50 早川雅美	10:30～11:30 ピラティス60 宮島公美子	【定員20名】 11:00～11:20 ホットストレッチ 20	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:00				
	11:40～12:25 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	【定員40名】 11:45～12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代	【定員20名】 11:40～12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	11:30～12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵
12:00				12:10～12:40 水中 ウォーキング 深津幸恵
	12:40～13:25 エアロ45 疋野滋乃	【定員40名】 12:45～13:30 フロー ヨーガ45 Nao	【定員20名】 12:45～13:30 スロー ホットヨーガ 45 yukiko	
13:00				
	【定員50名】 13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃	【定員40名】 14:00～15:00 リンパ ストレッチ60 塙	【定員20名】 13:50～14:35 アロマフロー ホットヨーガ 45 Nao ↑内容変更	14:00～14:30 すいすい バタフライ 深津幸恵 ↑内容変更
14:00				
	【定員24名】 14:45～15:30 KIMAX 45 渡邉ユウスケ ↑内容変更	15:15～16:00 ZUMBA 45min KIMI		
15:00				
16:00		【定員20名】		
18:00		18:00～18:30 からだバー30 CHIHIRO		
18:30		【定員40名】	【定員20名】	
	18:45～19:30 HIP HOP45 芹沢育恵	18:45～19:30 骨盤 エクササイズ 45 CHIHIRO	18:40～19:25 ホット ピラティス45 望月俊宏	
19:00				
	19:45～20:35 エアロ50 中山優	19:45～20:30 ZUMBA45min 望月俊宏	【定員20名】 19:45～20:30 ホット PiYo45 CHIHIRO	↓内容変更 20:00～20:30 すいすい クロール 高野敬子
20:00				
20:30				20:35～21:05 すいすい 平泳ぎ 高野敬子 ↑内容変更
	20:50～21:50 メガダンス 60 U-KO	20:45～21:30 ダンスエアロ 45 下村佳子 ↑内容変更	【定員20名】 20:55～21:40 リラックス ホットヨーガ 45 中山優	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00	マシンジム/プール利用時間　22:45 まで 施設閉館時間　23:00			

水

	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール
10:00	営業開始　10：00			
	10:30～11:10 はじめて エアロ40 渡辺多美代	10:35～11:35 太極拳60 福原知香子	【定員20名】 11:00～11:45 リラックス ホットヨーガ 45 中山優	
11:00				
	11:25～12:05 エアロ40 渡辺多美代	【定員40名】 12:15～13:00 ピラティス45 宮島公美子	【定員20名】 12:10～12:55 スロー ホットヨーガ 45 Nao	【定員40名】 12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子
12:00				
	12:20～13:05 エアロ45 中山優	13:15～14:15 フラダンス 60 satomi	【定員20名】 13:15～14:00 ホット ピラティス45 宮島公美子	13:05～13:35 はじめて クロール 石川雄得
13:00				
	13:20～13:50 ポルドブラ30 朝倉南美			13:45～14:15 すいすい クロール・背泳ぎ 石川雄得 ↑内容変更
14:00	14:05～14:50 ZUMBA 45min 朝倉南美	14:35～15:35 フラメンコ 60 岩ケ谷由佳	【定員20名】 14:40～15:25 ホット骨盤 エクササイズ 45 平岩優子	14:30～15:00 水中 ウォーキング 石川雄得
15:00				
	15:10～16:00 エアロ50 朝倉南美			
16:00				
18:00				
18:30		【定員40名】	【定員20名】	
	19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA	18:45～19:45 フロー ヨーガ60 YUMIKO	19:00～19:45 リラックス ホットヨーガ 45 Nao	
19:00				
	20:10～20:55 ZUMBA 45min Alico	【定員40名】 20:10～20:55 パワー ヨーガ45 EMIKO	【定員20名】 20:05～20:50 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	【定員40名】 20:20～21:00 アクア40 MASA
20:00				
20:30				
	【定員24名】 21:15～21:45 KIMAX PLUS 30 ↑時間/内容変更	21:10～22:00 U-JAM fitness®50 Alico	【定員20名】 21:15～22:00 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00	マシンジム/プール利用時間　22:45 まで 施設閉館時間　23:00			

木

	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール
10:00	営業開始　10：00			
	10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆	10:30～11:10 はじめて エアロ40 疋野滋乃	【定員20名】 11:00～11:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	【定員40名】 11:00～11:45 アクア45 花村育彦
11:00				
	【定員50名】 11:30～12:20 ステップ50 疋野滋乃	11:35～12:20 バレトンソール シンセシス45 浜崎香帆	【定員20名】 12:05～12:50 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO	↓内容変更 12:05～12:35 のんびり クロール 花村　育彦 ↑時間変更↓
12:00				
	12:35～13:20 ZUMBA 45min Alico	【定員40名】 12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理		12:45～13:15 はじめて バタフライ 花村　育彦 ↑内容変更
13:00				
	↓追加 13:45～14:30 エアロ 45 澤田絵美	【定員40名】 13:40～14:40 ペルヴィス コンディショニング 60 アツコ	【定員20名】 13:40～14:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	【定員40名】 13:45～14:30 アクア45 嶋村彩
14:00				
	【定員50名】 14:50～15:35 ステップ45 塙	【定員40名】 14:55～15:40 リラックス ヨーガ45 アツコ	【定員20名】 14:50～15:35 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美	
15:00				
16:00				
18:00				
18:30		【定員40名】	【定員20名】	【定員40名】
	↓内容変更 19:00～19:45 エアロ 45 YUKA	18:45～19:30 ピラティス45 Manami	19:00～19:45 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美	19:00～19:30 アクア ファイト30 花村育彦 ↑追加
19:00				
	【定員35名】 20:05～20:50 ハード トレーニング 45 MASA	【定員40名】 20:00～20:45 骨盤 エクササイズ 45 YUKA ↑追加	【定員20名】 20:00～20:45 スロー ホットヨーガ 45 AYAKO	19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子
20:00				
20:30				
	21:10～22:10 ZUMBA 60min 朝倉南美	21:05～21:50 天空大河45 MASA	【定員20名】 21:00～21:45 ホット マインド フルネス ストレッチ45 花村育彦	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00	マシンジム/プール利用時間　22:45 まで 施設閉館時間　23:00			

金

	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール
10:00	営業開始　10：00			
	10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:15～11:00 バレエ 45 Manami ↑時間/担当変更	【定員20名】 10:30～11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	【定員40名】 10:30～11:15 アクア45 山本加奈
11:00				
	11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	【定員40名】 11:45～12:30 ペルヴィス コンディショニング 45 山本加奈	【定員20名】 11:35～12:20 ホット ピルビス ワーク45 下村佳子	
12:00				
	12:35～13:15 はじめて エアロ40 早川雅美	【定員30名】 12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子	【定員20名】 12:40～13:25 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	
13:00				
	13:35～14:25 U-JAM fitness®50 久田記子	【定員40名】 13:30～14:30 アロマ スロー ヨーガ60 yukiko	【定員20名】 13:45～14:30 ホット ピラティス45 平岩優子	13:30～14:00 はじめて スイム 仲田明広
14:00				14:10～14:55 すいすい 4種目 仲田明広
	14:40～15:25 ZUMBA 45min 久田記子	14:45～15:00 お腹シェイプ15 【定員30名】 15:10～15:30 姿勢リセット 20	【定員20名】 14:50～15:20 アロマ リラックス ホットヨーガ30 yukiko	
15:00				
16:00		【定員30名】		
18:00		18:00～18:15 骨盤底筋 エクササイズ15 ↑追加		
18:30	【定員24名】 19:00～19:45 KIMAX ELEMENT PLUS 45 ↑内容変更	【定員40名】 19:55～20:40 ピラティス45 望月俊宏 ↑時間変更	【定員20名】 19:00～19:45 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi	↓内容変更 20:00～20:30 すいすい 背泳ぎ 高野敬子
19:00				
	20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代		【定員20名】 20:05～20:35 ホット 太極舞30 MASA	20:35～21:05 すいすい バタフライ 高野敬子 ↑内容変更
20:00				
20:30				
	【定員30名】 21:10～21:55 ステップ & チューブ 45 MASA	21:15～22:00 J-POP DANCE 舞	【定員20名】 20:55～21:40 リラックス ホットヨーガ 45 望月俊宏 ↑時間変更	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30	この色枠で表示されたレッスンは、時間が短く初めての方でも入りやすいクラスです。			
23:00	マシンジム/プール利用時間　22:45 まで 施設閉館時間　23:00			

土

	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール
10:00	営業開始　10：00			
	10:30～11:15 エアロ45 浜崎香帆	【定員40名】 10:35～11:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	【定員20名】 10:30～11:15 フロー ホットヨーガ 45 MIDORI	
11:00				
	11:35～12:20 ZUMBA45min 浜崎香帆	【定員30名】 12:05～12:25 姿勢リセット 20	【定員20名】 11:40～12:25 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO	
12:00				
	【定員24名】 12:40～13:25 KIMAX ELEMENT 45	12:40～13:25 ベリーダンス45 Ayako	【定員20名】 12:45～13:30 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi	
13:00				
	13:50～14:20 自重 トレーニング 30	【定員40名】 13:50～14:50 スロー ヨーガ60 Tomomi		13:45～14:15 すいすい 平泳ぎ 石川雄得 ↑内容変更
14:00			【定員20名】 14:35～15:05 リラックス ホットヨーガ30 YUMIKO	14:25～15:05 スイム トレーニング40 石川雄得
15:00				
	【定員50名】 15:45～16:30 ステップ45 塙	【定員40名】 15:15～16:00 フロー ヨーガ45 Tomomi	【定員20名】 15:25～16:10 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	
16:00				
17:00	16:45～17:45 メガダンス 60 U-KO	【定員40名】 16:45～17:45 リンパ ストレッチ60 塙	【定員20名】 16:45～17:30 リラックス ホットヨーガ 45 EMIKO	
18:00	18:00～18:45 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	【定員40名】 18:00～18:45 パワー ヨーガ45 EMIKO	【定員20名】 18:00～18:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	
19:00				
20:00	この色枠で表示されたレッスンは、初めての方でも安心してご参加頂けるクラスです			
	マシンジム/プール利用時間　20:45 まで 施設閉館時間　21:00			

日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール
10:00	営業開始　10：00			
	10:30～11:20 U-JAM fitness®50 望月俊宏	【定員40名】 10:30～11:30 アロマ リフレク ソロジー60 塙	【定員20名】 10:30～11:15 朝ホット ヨーガ 45 yukiko	【定員40名】 11:00～11:30 アクア トレーニング 山本　丈
11:00				
	11:40～12:40 ZUMBA 60min 望月俊宏	12:00～12:15 お腹シェイプ15 【定員30名】 12:25～12:40 姿勢リセット15	【定員20名】 11:35～12:20 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	
12:00				
	12:55～13:35 エアロ40 保坂渉太	【定員40名】 13:00～13:45 スロー ヨーガ45 Tomomi	【定員20名】 12:45～13:30 リラックス ホットヨーガ 45 Nao	
13:00				
	【定員24名】 13:55～14:25 KIMAX PLUS 30 ↑内容変更	14:00～14:40 太極舞40 MASA	【定員20名】 13:50～14:35 パワー ホットヨーガ 45 Nao	
14:00				
	【定員30名】 15:00～15:45 ステップ & チューブ 45 MASA		【定員20名】 14:55～15:15 ホットストレッチ 20	
15:00				
16:00	16:00～16:45 天空大河45 MASA	【定員40名】 16:10～17:10 フロー ヨーガ60 Tomomi	【定員20名】 16:25～16:55 リラックス ホットヨーガ30 YUMIKO	
17:00				
	【定員30名】 17:30～17:45 腕トレーニング 18:00～18:15 お腹シェイプ	【定員40名】 17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI	【定員20名】 17:15～18:00 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	
18:00				
19:00				
20:00	マシンジム/プール利用時間　19:45 まで 施設閉館時間　20:00			

■■■　営業時間　■■■
平　日　１０：００ ～ ２３：００
土曜日　１０：００ ～ ２１：００
日祝日　１０：００ ～ ２０：００
■■■　休館日　■■■
毎週火曜日、夏季、年末年始