ALULA Sports & Spa 9月16日（月･祝）敬老の日プログラム

	実施場所				
	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				10:00
		【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 福原知香子	
11:00					11:00
		【定員40名】	【定員20名】	11:30～12：00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	
	11:40～12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45～12:30 スローヨーガ45 Tomomi	11:40～12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美		
12:00					12:00
		【定員40名】	【定員20名】	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	12:45～13:30 フローヨーガ45 Nao	12:45～13:30 スローホットヨーガ45 yukiko		
13:00					13:00
	【定員50名】	【定員40名】	【定員20名】		
	13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃	14:00～15:00 リンパ ストレッチ60 塙	13:50～14:35 アロマフロー ホットヨーガ 45 Nao	14:00～14：30 すいすいバタフライ 深津幸恵	
14:00					14:00
	14:45～15:30 KIMAX45 渡邉ユウスケ	15:15～16:00 ZUMBA45min KIMI	【定員20名】 15:15～16:00 ホットピラティス45 菜朋		
15:00					15:00
16:00					16:00
		【定員40名】	【定員20名】		
17:00	17:00～17:45 HIP　HOP45 芹沢育恵	17:00～17:45 骨盤 エクササイズ45 CHIHIRO	17:00～17:45 ホットピラティス45 望月俊宏		17:00
18:00			【定員20名】		18:00
	18:10～19:00 エアロ50 中山優	18:10～18:55 ZUMBA45min 望月俊宏	18:10～18:55 ホットPiYo45 CHIHIRO		
19:00					19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイタイム会員の方はご利用頂けません。)				20:00