10～12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

営業開始　10：00

スタジオA
- 10:30～11:20 エアロ50 早川雅美
- 11:40～12:25 キック ボクシング エクササイズ45 MASA
- 12:40～13:25 エアロ45 疋野滋乃
- 【定員50名】 13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃
- 【定員24名】 14:45～15:30 KIMAX ELEMENT 45 渡邉ユウスケ
- ↑内容変更
- 18:45～19:30 HIP HOP45 芹沢育恵
- 19:45～20:35 エアロ50 中山優
- ↓内容変更
- 20:50～21:35 メガダンス 45 U-KO

スタジオB
- 【定員40名】 10:30～11:30 ピラティス60 宮島公美子
- 【定員40名】 11:45～12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代
- 【定員40名】 12:45～13:30 フロー ヨーガ45 Nao
- 【定員40名】 14:00～15:00 リンパ ストレッチ60 塙
- 15:15～16:00 ZUMBA45min KIMI
- 【定員20名】 18:00～18:30 からだバー30 CHIHIRO
- 【定員40名】 18:45～19:30 骨盤 エクササイズ 45 CHIHIRO
- 19:45～20:30 ZUMBA45min 望月俊宏
- 20:45～21:30 ダンスエアロ 45 下村佳子

スタジオC(ホット)
- 【定員20名】 11:00～11:20 ホットストレッチ20
- 【定員20名】 11:40～12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美
- 【定員20名】 12:45～13:30 スロー ホットヨーガ 45 yukiko
- 【定員20名】 13:50～14:35 アロマフロー ホットヨーガ 45 Nao
- 【定員20名】 15:15～16:00 ホット ピラティス45 菜朋
- 【定員20名】 18:40～19:25 ホット ピラティス45 望月俊宏
- 【定員20名】 19:45～20:30 ホット PiYo45 CHIHIRO
- 【定員20名】 20:55～21:40 リラックス ホットヨーガ 45 中山優

プール
- 【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
- 12:30～13:00 はじめて バタフライ 仲田明広
- ↑追加↓
- 13:10～13:40 すいすい 平泳ぎ 仲田明広
- 13:50～14:20 水中 ウォーキング 仲田明広
- ↑追加
- ↓内容変更
- 20:00～20:30 すいすい 平泳ぎ 高野敬子
- 20:35～21:05 すいすい 背泳ぎ 高野敬子
- ↑内容変更

水

営業開始　10：00

スタジオA
- 10:30～11:10 はじめて エアロ40 渡辺多美代
- 11:25～12:05 エアロ40 渡辺多美代
- 12:20～13:05 エアロ45 中山優
- 13:20～13:50 ポルドブラ30 朝倉南美
- 14:05～14:50 ZUMBA45min 朝倉南美
- 15:10～16:00 エアロ50 朝倉南美
- 19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ 45 MASA
- 20:10～20:55 ZUMBA45min Alico
- 【定員24名】 21:15～22:00 KIMAX PLUS 45

スタジオB
- 10:35～11:35 太極拳60 福原知香子
- 【定員40名】 12:15～13:00 ピラティス45 宮島公美子
- 13:15～14:15 フラダンス 60 satomi
- 14:35～15:35 フラメンコ 60 岩ケ谷由佳
- 【定員40名】 18:45～19:45 フロー ヨーガ60 YUMIKO
- 【定員40名】 20:10～20:55 パワー ヨーガ45 EMIKO
- 21:10～22:00 U-JAM fitness®50 Alico

スタジオC(ホット)
- 【定員20名】 11:00～11:45 リラックス ホットヨーガ 45 中山優
- 【定員20名】 12:10～12:55 スロー ホットヨーガ 45 Nao
- 【定員20名】 13:15～14:00 ホット ピラティス45 宮島公美子
- 【定員20名】 14:40～15:25 ホット骨盤 エクササイズ 45 平岩優子
- 【定員20名】 19:00～19:45 リラックス ホットヨーガ 45 Nao
- 【定員20名】 20:05～20:50 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO
- 【定員20名】 21:15～22:00 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO

プール
- 【定員40名】 12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子
- 13:05～13:35 はじめて スイム 石川雄得
- ↑内容変更↓
- 13:45～14:15 すいすい クロール 石川雄得
- 14:30～15:00 水中 ウォーキング 石川雄得
- 【定員40名】 20:20～21:00 アクア40 MASA

木

営業開始　10：00

スタジオA
- 10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆
- 【定員50名】 11:30～12:20 ステップ50 疋野滋乃
- 12:35～13:20 ZUMBA45min Alico
- 13:45～14:30 エアロ 45 澤田絵美
- 【定員50名】 14:50～15:35 ステップ45 塙
- 19:00～19:45 エアロ 45 YUKA
- 【定員35名】 20:05～20:50 ハード トレーニング 45 MASA
- 21:10～22:10 ZUMBA60min 朝倉南美

スタジオB
- 10:30～11:10 はじめて エアロ40 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40名】 12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理
- 【定員40名】 13:40～14:40 ペルヴィス コンディショング 60 アツコ
- 【定員40名】 14:55～15:40 リラックス ヨーガ45 アツコ
- 【定員40名】 18:45～19:30 ピラティス45 Manami
- 【定員40名】 20:00～20:45 骨盤 エクササイズ 45 YUKA
- 21:05～21:50 天空大河45 MASA

スタジオC(ホット)
- 【定員20名】 11:00～11:45 ホット ピラティス45 望月俊宏
- 【定員20名】 12:05～12:50 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO
- 【定員40名】 13:30～14:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美
- 【定員20名】 14:50～15:35 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美
- 【定員20名】 19:00～19:45 スロー ホットヨーガ 45 早川雅美
- 【定員20名】 20:00～20:45 スロー ホットヨーガ 45 AYAKO
- 【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

プール
- 【定員40名】 11:00～11:45 アクア45 花村育彦
- 12:05～12:35 のんびり 背泳ぎ 花村　育彦
- ↑内容変更↓
- 12:45～13:15 はじめて 平泳ぎ 花村　育彦
- 【定員40名】 13:45～14:30 アクア45 嶋村彩
- 【定員40名】 19:00～19:30 アクア ファイト30 花村育彦
- 19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子

金

営業開始　10：00

スタジオA
- 10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子
- 11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO
- 12:35～13:15 はじめて エアロ40 早川雅美
- 13:35～14:25 U-JAM fitness®50 久田記子
- 14:40～15:25 ZUMBA45min 久田記子
- 【定員24名】 19:00～19:45 KIMAX 45
- ↑内容変更
- 20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代
- 【定員30名】 21:10～21:55 ステップ & チューブ 45 MASA

スタジオB
- 10:15～11:00 バレエ 45 Manami
- 【定員40名】 11:45～12:30 ペルヴィス コンディショング 45 山本加奈
- 【定員30名】 12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子
- 【定員40名】 13:30～14:30 アロマ スロー ヨーガ60 yukiko
- 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30名】
- 18:00～18:15 骨盤底筋 エクササイズ15
- 19:10～19:50 はじめて エアロ40 渡辺多美代
- 【定員40名】 20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏
- 21:15～22:00 J-POP DANCE 舞

スタジオC(ホット)
- 【定員20名】 10:30～11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO
- 【定員20名】 11:35～12:20 ホット ピルビス ワーク45 下村佳子
- 【定員20名】 12:40～13:25 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO
- 【定員20名】 13:45～14:30 ホット ピラティス45 平岩優子
- 【定員20名】 14:50～15:20 アロマ リラックス ホットヨーガ30 yukiko
- 【定員20名】 19:00～19:45 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi
- 【定員20名】 20:05～20:35 ホット 太極舞30 MASA
- 【定員20名】 21:05～21:50 リラックス ホットヨーガ 45 望月俊宏

プール
- 【定員40名】 10:30～11:15 アクア45 山本加奈
- ↓内容変更
- 13:30～14:00 はじめて クロール 仲田明広
- 14:10～14:55 すいすい 4種目 仲田明広
- ↓内容変更
- 20:00～20:30 すいすい バタフライ 高野敬子
- 20:35～21:05 すいすい クロール 高野敬子
- ↑内容変更

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。

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

営業開始　10：00

スタジオA
- 10:30～11:15 エアロ45 浜崎香帆
- 11:35～12:20 ZUMBA45min 浜崎香帆
- 【定員24名】 12:40～13:25 KIMAX ELEMENT 45
- 13:50～14:20 自重 トレーニング 30
- 【定員50名】 15:45～16:30 ステップ45 塙
- 16:45～17:45 メガダンス 60 U-KO
- 18:00～18:45 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO

スタジオB
- 【定員40名】 10:35～11:20 スロー ヨーガ45 EMIKO
- 【定員30名】 12:05～12:25 姿勢リセット 20
- 【定員40名】 12:40～13:25 ペリーダンス45 Ayako
- 【定員40名】 13:50～14:50 スロー ヨーガ60 Tomomi
- 【定員40名】 15:15～16:00 フロー ヨーガ45 Tomomi
- 【定員40名】 16:45～17:45 リンパ ストレッチ60 塙
- 【定員40名】 18:00～18:45 パワー ヨーガ45 EMIKO

スタジオC(ホット)
- 【定員20名】 10:30～11:15 フロー ホットヨーガ 45 MIDORI
- 【定員20名】 11:40～12:25 パワー ホットヨーガ 45 EMIKO
- 【定員20名】 12:45～13:30 スロー ホットヨーガ 45 Tomomi
- 【定員20名】 14:35～15:05 リラックス ホットヨーガ30 YUMIKO
- 【定員20名】 15:25～16:10 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO
- 【定員20名】 16:45～17:30 リラックス ホットヨーガ 45 EMIKO
- 【定員20名】 18:00～18:45 ホット ピラティス45 望月俊宏

プール
- ↓内容変更
- 13:45～14:15 すいすい バタフライ 石川雄得
- 14:25～15:05 スイム トレーニング40 石川雄得

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

営業開始　10：00

スタジオA
- 10:30～11:20 U-JAM fitness®50 望月俊宏
- 11:40～12:40 ZUMBA 60min 望月俊宏
- 12:55～13:35 エアロ40 保坂渉太
- 【定員24名】 13:55～14:40 KIMAX PLUS 45
- 【定員30名】 15:00～15:45 ステップ & チューブ 45 MASA
- 16:00～16:45 天空大河45 MASA

スタジオB
- 【定員40名】 10:30～11:30 アロマ リフレク ソロジー60 塙
- 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40名】 13:00～13:45 スロー ヨーガ45 Tomomi
- 14:00～14:40 太極舞40 MASA
- 【定員40名】 16:10～17:10 フロー ヨーガ60 Tomomi
- 【定員40名】 17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI

スタジオC(ホット)
- 【定員20名】 10:30～11:15 朝ホット ヨーガ 45 YUMIKO
- 【定員20名】 11:35～12:20 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO
- 【定員20名】 12:45～13:30 リラックス ホットヨーガ 45 Nao
- 【定員20名】 13:50～14:35 パワー ホットヨーガ 45 Nao
- 【定員20名】 14:55～15:15 ホットストレッチ20
- 【定員20名】 16:25～16:55 リラックス ホットヨーガ30 yukiko
- 【定員20名】 17:15～18:00 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO
- ↑内容変更

プール
- 【定員40名】 11:00～11:30 アクア トレーニング 山本　丈

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
■TEL■ 054-655-8333