1～3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			
11:00	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	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
12:00	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	
13:00	12:40～13:25 エアロ45 定野滋乃	【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	13:00～13:30 はじめて クロール 仲田明広 ↑内容変更↓
14:00	【定員50名】 13:45～14:25 ステップ40 定野滋乃	【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	13:40～14:25 すいすい 4種目 仲田明広
15:00	↓時間/スタジオ変更 14:45～15:30 ZUMBA45min KIMI			
16:00				
18:00				
18:30		【定員40名】 18:45～19:30 骨盤 エクササイズ45 CHIHIRO	【定員20名】 18:40～19:25 ホット ピラティス45 望月俊宏	
19:00	18:45～19:30 HIP HOP45 芹沢育恵		【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 背泳ぎ 高野敬子
20:00	19:45～20:35 エアロ50 中山優	19:45～20:30 ZUMBA45min 望月俊宏		20:35～21:05 すいすい バタフライ 高野敬子
20:30	20:50～21:35 メガダンス45 U-KO	【定員40名】 20:45～21:30 リラックス ヨーガ45 Tomomi ↑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	↑内容変更
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			
11:00	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	
12:00	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
13:00	12:20～13:05 エアロ45 中山優		【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 バタフライ 花村育彦 ↑種目/内容変更↓
14:00	13:20～13:50 ボルドブラ30 朝倉南美	13:15～14:15 フラダンス60 satomi		13:45～14:15 のんびり 背泳ぎ 花村　育彦 ↓担当変更
15:00	14:05～14:50 ZUMBA45min 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 花村育彦
16:00	15:10～16:00 エアロ50 朝倉南美			
18:00				
18:30		【定員40名】 18:45～19:45 フロー ヨーガ60 YUMIKO	【定員20名】 19:00～19:45 リラックス ホットヨーガ45 Nao	
19:00	19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ45 MASA			【定員40名】 20:20～21:00 アクア40 MASA
20:00	20:10～20:55 ZUMBA45min 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	
20:30	【定員24名】 21:15～22:00 KIMAX PLUS 45	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				

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			
11:00	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 定野滋乃	【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
12:00	【定員50名】 11:30～12:20 ステップ50 定野滋乃	11:35～12:20 パレトンソール 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	12:05～12:35 はじめて 平泳ぎ 花村　育彦 ↑内容変更↓
13:00	12:35～13:20 ZUMBA45min Alico	【定員40名】 12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理		12:45～13:15 すいすい バタフライ 花村　育彦
14:00	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 フロー ホットヨーガ45 Nao ↑内容変更	【定員40名】 13:45～14:30 アクア45 嶋村彩
15:00	【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】 14:45～15:30 アロマ リラックス ホットヨーガ45 Nao ↑追加	
16:00				
18:00				
18:30		【定員40名】 18:45～19:30 ピラティス45 Manami	【定員20名】 19:00～19:45 スロー ホットヨーガ45 早川雅美	【定員40名】 19:00～19:30 アクア ファイト30 花村育彦
19:00	19:00～19:45 エアロ45 YUKA			19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子
20:00	【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	【定員20名】 20:00～20:45 スロー ホットヨーガ45 AYAKO	
20:30	21:10～22:10 ZUMBA 60min 朝倉南美	21:05～21:50 天空大河45 MASA	21:00～21:30 フリー利用 ↑追加	
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
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			
11:00	10:30～11:15 ダンスエアロ45 下村佳子	10:15～11:00 バレエ45 Manami	【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
12:00	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	
13:00	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	↓追加 13:00～13:30 はじめて スイム 石川雄得
14:00	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	↓追加 13:40～14:10 すいすい 平泳ぎ 石川雄得 ↓追加
15:00	14:40～15:25 ZUMBA45min 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	14:20～14:50 水中 ウォーキング 石川雄得
16:00		【定員30名】		
18:00		18:00～18:15 骨盤底筋 エクササイズ15		
18:30	【定員24名】 19:00～19:45 KIMAX PLUS 45 ↑内容変更	19:10～19:50 はじめて エアロ40 渡辺多美代	【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 クロール 高野敬子
19:00	20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	【定員40名】 20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏	【定員20名】 20:05～20:35 ホット 太極舞30 MASA	20:35～21:05 すいすい 平泳ぎ 高野敬子 ↑内容変更
20:00	【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】 21:05～21:50 リラックス ホットヨーガ45 望月俊宏	
20:30	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。			
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
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			
11:00	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	
12:00	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	
13:00	【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	↓内容変更 13:45～14:15 すいすい クロール・背泳ぎ 石川雄得
14:00	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	【定員20名】 14:10～14:40 リラックス ホットヨーガ30 YUMIKO ↑時間変更↓	14:25～15:05 スイム トレーニング40 石川雄得
15:00			【定員20名】 15:00～15:45 スロー ホットヨーガ45 YUMIKO	
16:00				
18:00	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	
19:00	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	
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			
20:30	マシンジム/プール利用時間　20：45 まで 施設閉館時間　21：00			
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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			
11:00	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 YUMIKO	【定員40名】 11:00～11:30 アクア トレーニング 山本　丈
12:00	11:40～12:40 ZUMBA60min 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	
13:00	↓内容変更 12:55～13:40 エアロ45 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	
14:00	↓時間変更 【定員24名】 14:00～14:45 KIMAX PLUS 45	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	
15:00	【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	
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 yukiko	
18:00		【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 スロー ホットヨーガ45 YUMIKO	
19:00				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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
■TEL■ 054-655-8333