臨時スタジオ／アクア スケジュール　改定2020年5月18日～

・スタジオレッスンは全て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いたします。
・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。
・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。

ALULA Sports & Spa

月

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 エアロ45 早川雅美	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:40～12:25 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	11:45～12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代	
12:40～13:25 エアロ45 疋野滋乃	12:45～13:30 フロー ヨーガ45 Nao	
13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃	14:00～14:45 リンパ ストレッチ45 塙	
18:45～19:30 THE SLOW® ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ Tomomi	18:45～19:30 ピラティス45 望月俊宏	
19:45～20:30 エアロ45 中山優	19:45～20:30 ZUMBA45min 望月俊宏	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 平泳ぎ 高野敬子

水

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	プール 通常
10:30～11:10 リズム エアロ40 渡辺多美代	10:30～11:15 太極拳45 福原知香子	【定員40名】 12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子
11:25～12:05 はじめて エアロ40 渡辺多美代	11:30～12:15 ピラティス45 宮島公美子	13:05～13:35 はじめて クロール 花村育彦
12:20～13:05 エアロ45 中山優	12:30～13:15 スロー ヨーガ45 Nao	13:45～14:15 はじめて 平泳ぎ 花村　育彦
14:05～14:50 ZUMBA45min 朝倉南美	13:30～14:15 フラダンス 45 satomi	14:30～15:00 水中 ウォーキング 花村育彦
15:10～15:55 エアロ45 朝倉南美	14:35～15:20 フラメンコ 45 岩ケ谷由佳	
19:10～19:55 キック ボクシング エクササイズ45 MASA	19:00～19:45 リラックス ヨーガ45 Nao	【定員40名】 20:20～21:00 アクア40 MASA
20:10～20:55 パワー ヨーガ 45 EMIKO	20:05～20:50 スロー ヨーガ 45 YUMIKO	

木

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆		【定員40名】 11:00～11:45 アクア45 花村育彦
11:30～12:15 ステップ45 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	12:05～12:35 のんびり クロール 花村育彦
	12:40～13:25 スロー ヨーガ45 保田衣理	12:45～13:15 のんびり 背泳ぎ 花村育彦
13:35～14:20 エアロ 45 澤田絵美	13:40～14:25 ベルヴィス コンディショニング45 アツコ	【定員40名】 13:45～14:30 アクア45 嶋村彩
14:50～15:35 ステップ45 塙	14:45～15:30 アロマ リラックス ヨーガ45 Nao	
19:00～19:45 ハード トレーニング 45 MASA	18:45～19:30 ピラティス45 Manami	
20:00～20:45 ダンス エクササイズ 45 Manami	20:00～20:45 スロー ヨーガ45 AYAKO	19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子

金

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	プール 通常
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40名】 10:30～11:15 アクア45 山本加奈
11:35～12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	11:45～12:30 ベルヴィス コンディショニング45 山本加奈	
	12:45～13:15 ピラティス30 平岩優子	13:00～13:45 すいすい 4種目 石川雄得
13:30～14:15 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:45～14:30 リンパストレッチ 45 平岩優子	
14:35～15:05 アロマ リラックス ヨーガ30 yukiko		
19:10～19:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	19:00～19:45 スロー ヨーガ45 Tomomi	
20:10～20:55 ステップ & チューブ 45 MASA	20:05～20:50 ピラティス45 望月俊宏	20:00～20:30 すいすい 背泳ぎ 高野敬子 / 20:35～21:05 すいすい クロール 高野敬子

土

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 エアロ45 浜崎香帆	10:30～11:15 フロー ヨーガ45 MIDORI	
11:35～12:20 ZUMBA45min 浜崎香帆	11:35～12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	
12:40～13:25 ベリーダンス45 Ayako	12:45～13:30 THE SLOW® ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ Tomomi	13:30～14:15 スイム トレーニング45 石川雄得
	13:50～14:35 アロマ スロー ヨーガ45 Tomomi	
15:00～15:30 HIIT トレーニング30 KIMI	14:55～15:40 スロー ヨーガ45 YUMIKO	
15:45～16:30 ZUMBA45min KIMI		
16:45～17:30 メガダンス 45 U-KO	16:45～17:30 リンパ ストレッチ45 塙	
18:00～18:45 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	18:00～18:45 パワー ヨーガ45 EMIKO	

日

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員20名	プール 通常
	10:30～11:15 アロマ リフレク ソロジー45 塙	【定員40名】 11:00～11:30 アクア トレーニング 山本丈
11:40～12:25 ZUMBA45min 望月俊宏	12:10～12:55 パワー ヨーガ45 Nao	
13:00～13:45 THE SLOW® ﾘﾝﾊﾟﾄﾞﾚﾅｰｼﾞｭ 45 Tomomi		
14:05～14:50 OHGINOSHO 45 MASA	14:00～14:45 スロー ヨーガ45 Tomomi	
15:05～15:50 ステップ & チューブ 45 MASA	15:35～16:05 リラックス ヨーガ30 YUMIKO	
	16:25～17:10 スロー ヨーガ45 YUMIKO	
	17:30～18:15 リラックス ヨーガ45 MIDORI	

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

新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を2M程度確保する為下記の定員を設けさせて頂きます。
Aスタジオ（35名）Bスタジオ（20名）
※レッスン中及びレッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めて参ります。
※新型コロナウイルス等感染予防の為、ホットプログラム及びCスタジオの利用は当面禁止とさせて頂きます。

○レッスンの参加前・参加後、必ず手洗い・消毒を行ってください。
○マスクを着用しての参加は可能となります。
○参加者のプログラム中の発声、プログラム中及び終了後のハイタッチは禁止とします。

※状況によってスケジュール変更させて頂く事もございます。ご理解とご協力の程宜しくお願い致します。

■■■　営業時間　■■■
新型コロナウイルス等感染予防の為、営業時間を短縮させて頂きます。
平　日　１０:００ ～ ２２:００
土曜日　１０:００ ～ ２０:００
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