スタジオ／アクア　プログラムスケジュール　2021年9月13日～9月30日

月

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:40～11:25 エアロ45 早川雅美	10:15～11:00 太極拳45 ＜ライブ配信＞	10:45～11:30 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	【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	11:15～12:00 ピラティス45 宮島公美子		
12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村	12:35～13:20 Body メンテナンス 山本　丈	12:50～13:35 ホット ピラティス45 平岩優子	13:00～13:30 はじめて クロール 杉山知穂
13:45～14:25 ステップ40 定野滋乃	14:00～14:45 リンパ ストレッチ45 塙		【定員40名】 13:40～14:10 アクア30 杉山知穂
		＜定員12名＞ ＜ストレッチエリアショートレッスン＞ 15:00～15:15 自重トレーニング15分	
	16:00～17:00 ストリートダンス 小学1年生 ～ 小学3年生		
	17:00～18:00 ストリートダンス 小学4年生 ～ 小学6年生		
18:50～19:35 ZUMBA45min HAYA	19:00～19:45 スロー ヨーガ45 望月俊宏	18:40～19:25 ホットフロー ピラティス 45 CHIHIRO	
20:10～20:55 エアロ45 中山優	20:20～21:05 ピラティス45 望月俊宏	20:00～20:45 ホット PiYo45 CHIHIRO	20:15～21:00 すいすい 4種目 高野敬子
	21:10～21:30 VOLTCORE20 ＜ライブ配信＞		
	21:40～21:50 VOLTCORE-basic-10 ＜ライブ配信＞		

水

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:10 リズム エクササイズ 40 渡辺多美代	10:35～11:20 太極拳45 福原知香子	11:00～11:45 ホット リラックス ヨーガ45 中山優	
11:25～12:05 エアロ40 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス 45 satomi		【定員40名】 12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子
12:30～13:15 エアロ45 中山優	12:50～13:35 フラメンコ 45 岩ケ谷由佳	12:35～13:05 アロマスロー ホットヨーガ30 yukiko	
13:50～14:35 ZUMBA 45min 朝倉南美	14:00～14:30 やすらぎヨーガ 30 ＜ライブ配信＞	13:30～14:15 ホット フロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:10 アクア30 HAYA
	15:00～15:30 トラディショナル ヨーガ30 ＜ライブ配信＞	＜定員12名＞ ＜ストレッチエリアショートレッスン＞ 15:00～15:15 自重トレーニング15分	
17:00～18:00 カワイ体育教室 小学1年生 ～ 小学3年生			
18:50～19:35 ステップ & チューブ45 MASA	18:45～19:15 VOLTCORE30 ＜ライブ配信＞	19:00～19:45 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	
	19:30～20:00 HIIT fit Strength30 ＜ライブ配信＞		
20:10～20:55 ZUMBA45min Alico	20:20～21:05 リラックス ヨーガ 45 YUMIKO	20:25～20:45 ストレッチ20	【定員40名】 20:00～20:45 アクア キックボクシング 40 MASA

木

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員25名	スタジオC 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	10:30～10:45 ストレッチ15 スタッフ		
11:30～12:15 ステップ45 定野滋乃	11:35～12:20 バレトンソール シンセンス45 浜崎香帆	11:40～12:25 ホット骨盤 エクササイズ 平岩優子	12:00～12:45 のんびり 4種 杉山知穂
12:35～13:20 ZUMBA45min Alico	13:00～13:30 はじめて ダンス30 ＜ライブ配信＞		
13:40～14:25 ペルヴィス コンディショニング45 アツコ	14:00～14:30 シンプルダンス 30 ＜ライブ配信＞	13:30～14:15 ホット スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:10 アクア30 山本　丈
	14:45～15:30 リラックス ヨーガ45 アツコ	＜定員12名＞ ＜ストレッチエリアショートレッスン＞ 15:00～15:15 自重トレーニング15分	
16:00～16:50 キッズバレエ 3歳～5歳			
17:00～18:00 キッズバレエ 小学1年生 ～ 小学4年生			
19:10～19:55 ハード トレーニング 45 MASA	19:00～19:45 ピラティス45 Manami	19:20～19:40 ストレッチ20 スタッフ	19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子
20:30～21:15 BODY COMBAT45 AI	20:20～21:05 ダンス エクササイズ Manami	20:10～20:55 ホット スロー ヨーガ45 AYAKO	
	21:30～21:40 リラックスレッチ10 ＜ライブ配信＞		

金

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 ダンスエアロ 45 下村佳子	10:35～11:20 バレエ 45 Manami	10:30～11:15 ホット PiYo45 CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈
11:40～12:25 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	12:00～12:15 リフレッシュストレッチ	11:35～12:20 ホット ビルビス ワーク45 下村佳子	
12:45～13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:30～13:15 ラテン エクスプレス ＜ライブ配信＞	12:40～13:10 ホット リンパストレッチ 平岩優子	13:00～13:30 はじめて 背泳ぎ 杉山知穂
13:45～14:30 Mbody45 MIDORI	13:35～14:20 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 ホット ピラティス45 平岩優子	13:40～14:10 水中 ウォーキング 杉山知穂
	15:00～15:45 Fit Boxing45 ＜ライブ配信＞		
16:00～17:00 カワイ体育教室 3歳 ～ 5歳	16:00～17:00 ストリートダンス 小学1年生 ～ 小学3年生		
17:00～18:00 カワイ体育教室 小学1年生 ～ 小学3年生	17:00～18:00 ストリートダンス 小学4年生 ～ 小学6年生		
18:50～19:35 BODY COMBAT45 野村		19:00～19:20 ホットストレッチ	
20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	19:25～19:55 自重 トレーニング30 小泉	20:00～20:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	
	20:20～21:05 キック ボクシング エクササイズ45 MASA		

土

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35～11:20 フロー ヨーガ45 MIDORI		
11:30～12:15 バレトン ソール シンセンス45 AI	11:35～12:20 スロー ヨーガ45 EMIKO	11:45～12:30 ホット パワー ヨーガ45 MIDORI	11:30～12:00 アクア30 HAYA
【定員24名】 13:30～14:15 サンドバック エクササイズ HAYA	12:40～13:25 ベリーダンス45 Ayako		
		14:00～14:45 ホットシェイプ アップ ヨーガ45 YUMIKO	14:00～14:40 すいすい 4種目 仲田明広
15:20～15:30 自重UP & DANCE HAYA	15:00～15:30 VOLDRUM30 ＜ライブ配信＞		14:50～15:30 スイム トレーニング40 仲田明広
	15:45～16:00 VOLTCORE15 ＜ライブ配信＞	＜定員11名＞ ＜ストレッチエリアショートレッスン＞ 14:20～14:35 ストレッチ15分	
16:30～17:15 メガダンス 45 ATSU	16:15～17:00 リンパ ストレッチ45 塙		
	17:40～18:25 パワー ヨーガ45 EMIKO	18:00～18:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	

日

スタジオA 定員35名	スタジオB 定員25名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:35～11:20 U-JAM45 望月俊宏	10:30～11:15 アロマ リフレク ソロジー45 塙		【定員40名】 11:00～11:40 ミット アクア40 杉山知穂
11:40～12:25 ZUMBA 45min 望月俊宏	11:45～12:30 リラックス ヨーガ45 YUMIKO	11:40～12:10 ストレッチ30 山本　丈	
【定員24名】 12:50～13:35 KIMAX45 山本　丈	12:45～13:15 ヨーガ30 ＜ライブ配信＞ 1.4.5週目	12:45～13:30 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	
	13:30～14:00 ピラティス30 ＜ライブ配信＞ 1.4.5週目		
14:20～15:05 OHGINOSHO 45 MASA	14:20～14:50 自重トレーニング 鷲巣		14:15～14:45 はじめてスイム 30 仲田
	15:00～15:30 VOLDRUM30 ＜ライブ配信＞		15:00～15:30 水中 ウォーキング30 田中
15:30～16:15 ステップ & チューブ 45 MASA	16:00～16:20 VOLTHIP20 ＜ライブ配信＞	15:25～16:10 ホット スロー ヨーガ45 YUMIKO	
	16:35～17:20 リラックス ヨーガ45 YUMIKO		
	17:35～18:20 リラックス ヨーガ45 MIDORI		

閉館時間　23：00

◆営業時間◆
平日　10:00～23:00
土曜日 10:00～21:00
日・祝　10:00～20:00

◆休館日◆
・毎週火曜日
・夏季
・年末年始

◆スタジオ参加◆
・スタジオレッスンは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致します。
・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。
※お待ちいただく際は、静かに並んでください。お一人様一枚になります。

21:00
営業終了

20:00
営業終了

ALULA
Sports & Spa
TEL054-655-8333