

スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2022年10月～12月

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日															
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール												
10:00	定員40名	定員35名	定員20名	通常	定員40名	定員35名	定員20名	通常	定員40名	定員35名	定員20名	通常	定員40名	定員35名	定員20名	通常	10:00	定員40名	定員35名	定員20名	通常	定員40名	定員35名	定員20名	通常											
11:00	10:40～11:25 エアロ45 (中級者) 早川雅美	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:45～11:30 ホット ヒーリングヨガ 45 yukiko	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	10:30～11:15 リズム エクササイズ 45 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 リラククス ヨーガ45 中山優	11:05～11:35 アクアトレーニング 30 望月千代	10:25～11:10 ダンス エクササイズ 45 山本 文	10:30～11:15 ボクシング エクササイズ 45 浜崎香帆	10:35～11:20 ボディー メイク45 Manami	10:40～11:25 ホット PiYo45 (初・中級者) CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈	10:30～11:15 ダンスエアロ 45 (初・中級者) 下村佳子	10:35～11:20 ボディー メイク45 Manami	10:40～11:25 ホット PiYo45 (初・中級者) CHIHIRO	11:00～11:45 アクア45 山本加奈	10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	10:35～11:20 リリース ヨーガ45 (中級者) MIDORI	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	10:35～11:20 U-JAM45 (中級者) 望月俊宏	10:45～11:05 ホットストレッチ20 小林泰樹	11:00～11:40 ミット アクア40 杉山知穂	11:00～11:40 ミット アクア40 杉山知穂												
12:00	11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	11:30～12:15 Body メンテナンス 45 山本 文	11:50～12:10 ホット 美ボディワーク20	11:45～12:15 筋力UP トレーニング30 川合陽子	11:30～12:15 コリオ エアロ45 (初・中級者) 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス 45 (初級者) satomi	12:00～12:45 ミットアクア 45 福原知香子	【定員40名】	11:30～12:15 チャレンジ ステップ45 (中級者) 定野滋乃	11:35～12:20 パレトソール シンセシス45 (初・中級者) 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ドレナーージュ 45 平岩優子	11:30～12:00 初級はじめて スイム30 仲田	11:45～12:30 R.I.P.P.E.D 45 (初・中級者) CHIHIRO	11:35～12:20 ハレエ45 Manami	11:40～12:25 ホットビルビス ワーク45 (初・中級者) 下村佳子	11:30～12:15 パレトソール シンセシス45 (初・中級者) AI	11:45～12:30 リラククスヨーガ 45 中山優	11:40～12:25 ホットパワー ヨーガ45 (上級者) MIDORI	11:35～12:05 水中 ウォーキング30 山本健志	11:40～12:25 ZUMBA 45min 望月俊宏	11:30～12:00 リラククス ストレッチヨーガ30 阿部	11:35～12:05 ホットリフレッシュ ストレッチ30 鈴木りお	11:30～12:15 ZUMBA45 中山優	11:40～12:25 ZUMBA 45min 望月俊宏	11:35～12:05 水中 ウォーキング30 山本健志											
13:00	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村	12:30～13:15 Body メンテナンス 45 山本 文	12:50～13:35 ホットボディ メイク45 (初・中級者) 平岩優子	13:00～13:30 中級 青泳ぎ30 杉山知穂	12:30～13:15 Enjoy エアロ45 (初・中級者) 中山優	12:50～13:35 フラメンコ 45 (初級者) 岩ヶ谷由佳	12:35～13:05 ホットアロマ リラククスヨーガ30 yukiko	12:35～13:20 ZUMBA45 Alico	12:45～13:00 初めでのダンス15	12:30～13:15 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:30～13:15 ZUMBA45 中山優	12:45～13:15 全身リラククス30 岡村早徒	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50～13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子										
14:00	13:50～14:30 シンプルステップ 40 定野滋乃	13:40～14:25 リンパ ストレッチ45 塙	13:40～14:10 アクア30 杉山知穂	【定員40名】 13:40～14:10 アクア30 杉山知穂	13:50～14:35 ZUMBA 45 朝倉南美	13:30～14:15 ホットフロー ヨーガ45 (初・中級者) yukiko	13:30～14:15 ホットフロー ヨーガ45 (初・中級者) yukiko	13:40～14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 (初・中級者) アソコ	13:40～14:25 ベルヴィス コンディショニング 45 (初・中級者) アソコ	13:30～14:15 ホットスロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko	13:40～14:25 アロマ スロー ヨーガ45 yukiko										
15:00					14:55～15:25 KIMAX30 山本 文	15:00～16:00 YOGA 60	15:00～17:00 スタジオ 解放		14:40～15:25 デトックスヨーガ 45 (初・中級者) アソコ	14:15～15:15 ライブ DanceAero60	15:00～17:00 スタジオ 解放		14:45～15:15 初級 クロール30 仲田	14:30～15:00 ライブ Hit the Beat30	15:00～17:00 スタジオ 解放		14:45～15:15 初級 クロール30 仲田	14:50～15:35 BODY COMBAT45 KIMI	14:25～14:55 自 トレーニング30 小林泰樹	14:45～15:25 中～上級 4種目40 川合陽子	14:20～15:05 煌伎匠プラス 45 MASA	14:25～14:55 自 トレーニング30 小林泰樹	15:10～15:55 太陽礼拝45 (初・中級者) YUMIKO	14:55～15:25 上級 平泳ぎ30 川合陽子												
16:00	16:00～17:00 ¥ストリートダンス 小学1年生 山本 文	16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて	15:00～17:00 スタジオ 解放			16:00～16:20 健康ストレッチ運動 ストレッチエリア にて	15:00～17:00 スタジオ 解放	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳		16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳	16:00～17:00 ¥キッズバレエ 3歳～5歳										
17:00	17:00～18:00 ¥ストリートダンス 小学4年生 小学6年生 山本 文	16:15～17:00 リンパ ストレッチ45 塙		17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学3年生		16:35～17:05 リラククス ヨーガ30 YUMIKO	16:00～17:00 ライブ YOGA 60	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生		17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生	17:00～18:00 ¥カワイイ体育教室 小学1年生 小学4年生											
18:00																																				
19:00	19:00～19:45 BODY COMBAT45 KIMI	19:10～19:50 Active Dance40 岡村早徒	18:55～19:40 ホット ピラティス 45 (初・中級者) CHIHIRO	18:50～19:35 ビギナー ヨーガ45 YUMIKO	19:00～19:30 ホット 自直トレーニング 30 岡村早徒	19:10～19:55 アヌサ インスパイアド ヨーガ45 (中級者) EMIKO	19:25～20:05 Active Dance40 岡村早徒	19:00～19:30 ホットシェイプ 30 山本健志	18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1・3・5週目 自直トレーニング 2・4週目 フリースタイル ダンス45 山本 文	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本裕大	18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1・3・5週目 自直トレーニング 2・4週目 フリースタイル ダンス45 山本 文	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本裕大	18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1・3・5週目 自直トレーニング 2・4週目 フリースタイル ダンス45 山本 文	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本裕大	18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1・3・5週目 自直トレーニング 2・4週目 フリースタイル ダンス45 山本 文	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本裕大	18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1・3・5週目 自直トレーニング 2・4週目 フリースタイル ダンス45 山本 文	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本裕大	18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村	19:20～20:05 1・3・5週目 自直トレーニング 2・4週目 フリースタイル ダンス45 山本 文	19:15～19:45 ホット ストレッチ30 岡本裕大										
20:00	20:00～20:45 中級 エアロ45 (中・上級者) 中山優	20:10～20:55 ピラティス45 (初・中級者) 望月俊宏	19:55～20:40 ホット PiYo45 (初・中級者) CHIHIRO	20:15～21:00 中～上級 4種目45 高野敬子	20:00～20:45 ZUMBA45 45 Alico	19:50～20:35 ホット スローフロー ヨーガ45 (初・中級者) YUMIKO	20:00～20:45 ZUMBA45 45 Alico	20:10～20:55 ぐっすり眠れる 背骨の調律45 CHIHIRO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO										
21:00	21:05～21:35 リラククス ヨーガ30 中山優	21:10～21:40 自直トレーニング30 青木綾登/岡本裕 大	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:15～21:45 Active Fight30 岡村早徒	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:10～21:55 ZUMBA 45 朝倉南美	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放	21:00～21:30 スタジオ 自由解放									
22:00																																				
23:00																																				
	平日 10:00～23:00				土曜日 10:00～21:00				日・祝 10:00～20:00				閉館時間 23:00				平日 10:00～23:00				土曜日 10:00～21:00				日・祝 10:00～20:00				閉館時間 23:00							
	◆営業時間全				◆休館日全				◆スタジオ参加全				◆営業時間全				◆休館日全				◆スタジオ参加全				◆営業時間全				◆休館日全				◆スタジオ参加全			
	◆毎週火曜日				◆夏季				◆年末年始				◆スタジオレッスンは定員制とさせていただきます。				◆2Fジムカウンターで整理券を配布致します。				◆整理券取得の整理時間はレッスン開始35分前とさせていただきます。※お待たせいただく際は、静かに並んでください。お一人様一枚になります。				◆整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせていただきます。				◆整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせていただきます。				◆整理券配布時間はレッスン開始30分前とさせていただきます。			

お知らせ

ALULA
Sports & Spa
TEL054-655-8333

☆ジムエリア情報☆
・簡単ストレッチ15分: 毎日
(10:50～11:05)
・マシンカウンセリング30分: 毎日
(11:30～12:00)
(17:00～17:30)
・マシンカウンセリング15分: 毎日
(14:00～14:15)
(19:00～19:15)