スタジオ／アクア　プログラムスケジュール　2022年7月～9月

月曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:40～11:25 エアロ45 （中級者） 早川雅美	10:30～11:15 ピラテイス45 宮島公美子	10:45～11:30 ホット ヒーリングヨガ 45 yukiko	【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	ライブ 11:30-12:15 ハウスダンス	11:50～12:10 ホット 美ボディワーク20 望月千代	11:45～12:15 スイム基礎 トレーニング30 川合陽子
12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村	12:30～13:15 Body メンテナンス45 山本　丈	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 はじめて バタフライ30 杉山知穂
13:50～14:30 シンプルステップ40 疋野滋乃	13:40～14:25 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
	ライブ 14:30-15:15 エアロ45		14:30～15:00 はじめてクロール 30 仲田
16:00～17:00 ¥ストリートダンス 小学1年生 ｜ 小学3年生 山本　丈		15:00～17:00 スタジオ 解放	
17:00～18:00 ¥ストリートダンス 小学4年生 ｜ 小学6年生 山本　丈	17:00～17:15 ストレッチポール15 貴下斗和		
	17:40～17:55 体幹トレーニング15 貴下斗和		
			18:00～18:20 水中 お腹シェイプ20 貴下斗和
		18:40～19:25 ホットフロー ピラティス 45 （初・中級者） CHIHIRO	18:30～18:50 アクア20 貴下斗和
19:00～19:45 BODY COMBAT45 KIMI	19:10～19:50 ZUMBA40 岡村早徒		
		19:50～20:35 ホット PiYo45 （初・中級者） CHIHIRO	19:30～20:00 水中 ウォーキング30 岡本怜大
20:00～20:45 中上級 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		20:15～20:45 すいすい 4種目 30 高野敬子
			20:55～21:25 スイム トレーニング30 高野敬子
21:05～21:50 リラックス ヨーガ45 中山優	21:10～21:40 美Body シェイプ30 窪田夏音	21:00～21:20 ホットストレッチ20 岡本怜大	

水曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35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	11:05～11:35 アクアトレーニング30 望月千代
11:25～12:05 エアロ40 （初・中級者） 渡辺多美代	11:35～12:20 フラダンス 45 （初級者） 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 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） 岩ケ谷由佳	12:35～13:05 ホットアロマ リラックスヨーガ30 yukiko	13:15～13:55 すいすい ワンポイント レッスン40 川合陽子
13:50～14:35 ZUMBA 45 朝倉南美	有料プログラム 13:50～14:50 入門フラメンコ 60	13:30～14:15 ホットフロー ヨーガ45 （初・中級者） yukiko	14:10～14:40 はじめて バタフライ30 川合陽子
14:55～15:25 KIMAX30 山本　丈	ライブ 15:00-16:00 YOGA 60	15:00～17:00 スタジオ 解放	15:00～15:20 アクア20 小林泰樹
			15:30～16:00 水中 ウォーキング30 小林泰樹
17:00～18:00 ¥カワイ体育教室 小学1年生 ｜ 小学3年生	17:00～17:15 お腹シェイプ15 小林泰樹		
	17:40～17:55 筋膜リース15 小林泰樹		
19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村	18:50～19:35 スローフロー ヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	19:00～19:30 ホット はじめてヨーガ30 岡村早徒	19:15～19:45 はじめて 背泳ぎ30 仲田
20:15～21:00 フリースタイル ダンス45 北川	20:00～20:45 ZUMBA45 45 Alico	19:50～20:35 ホット スローヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	【定員40名】 20:20～21:05 アクアシェイプ 45 MASA
21:15～21:45 Active Fight30 岡村早徒	ライブ 20:45-21:15 ブレイクレティクス30		

木曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35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	10:25～11:10 ダンス エクササイズ45 山本　丈	10:35～10:55 ホットストレッチ20 藤原未来	10:40～11:10 水中 ウォーキング30 田中
11:30～12:15 チャレンジ ステップ45 （中級者） 疋野滋乃	11:35～12:20 バレトンソール シンセシス45 （初・中級者） 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ドレナージュ45 平岩優子	11:25～11:55 はじめてスイム30 田中
12:35～13:20 ZUMBA45 Alico	ライブ 12:30～13:00 筋コンディショニング30	12:35～12:50 青竹ほぐし15 藤原未来	
13:40～14:25 BODY COMBAT45 野村	ライブ 13:30-14:00 Aero30	13:35～14:20 リラックス ヨーガ45 アツコ	13:00～13:30 はじめて クロール30 杉山知穂
14:45～15:30 ペルヴィス コンディショニング （初・中級者） アツコ	ライブ 14:15-15:15 Aero60		13:45～14:30 のんびり4種 45 杉山知穂
	15:40～16:00 自重トレーニング20 小林涼	15:00～17:00 スタジオ 解放	15:00～15:40 はじめて ワンポイント レッスン40 川合陽子
16:00～17:00 ¥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	17:35～17:55 筋膜リース20 小林涼		
			18:00～18:30 水中 からだシェイプ30 山本健志
			18:40～19:00 はじめての平泳ぎ20 山本健志
19:20～20:00 Active Dance40 岡村早徒	19:10～19:55 アヌサラ インスパイアド ヨーガ45 （中級者） EMIKO		
20:35～21:20 BODY COMBAT45 AI	20:10～20:55 快眠プログラム 45 CHIHIRO	19:45～20:30 マインド フルネスヨガ45 AYAKO	19:45～20:30 スイム トレーニング45 高野敬子
	21:10～21:55 ZUMBA 45 朝倉南美	21:00～21:20 ホットリラックス ストレッチ20 青木駿登	20:40～21:10 はじめて4種 30 高野敬子

金曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35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 （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
11:45～12:30 R.I.P.P.E.D 45 （初・中級者） CHIHIRO	11:35～12:20 バレエ45 Manami	11:40～12:25 ホットピルビス ワーク45 （初・中級者） 下村佳子	11:55～12:25 アクア ウォーキング30 山本加奈
12:50～13:35 フィットダンス 45 （初・中級者） 下村佳子	12:35～12:50 青竹ほぐし15 藤原未来	12:50 ～13:20 ホットリンパ ストレッチ30 （初・中級者） 平岩優子	13:00～13:30 はじめて 平泳ぎ30 杉山知穂
	ライブ 13:00-13:15 リカバリーストレッチ15		
	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 （初・中級者） 平岩優子	13:45～14:15 水中 ウォーキング30 杉山知穂
	ライブ 15:00～15:45 Fit Boxing45	15:00～17:00 スタジオ 解放	15:20～15:50 水中 腰痛・肩こりケア30 杉山知穂
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 山本　丈		
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 山本　丈	17:40～18:00 筋膜リース20 山本健志	
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村			18:15～18:45 水中 からだシェイプ30 山本健志
	19:25～19:55 ボディシェイプ30 岡本怜大	19:10～19:40 ホット ストレッチヨーガ30 山本丈	19:00～19:30 アクアトレーニング 30 川合陽子
20:10～20:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	20:20～21:05 ステップ & チューブ45 （初・中級者） MASA	20:00～20:45 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	20:15～20:45 のんびり 4種目 30 高野敬子
21:15～21:45 アクティブ ストレッチ30 山本　丈		21:00～21:30 スタジオ 自由解放	20:55～21:25 チャレンジ 4種目 30 高野敬子

土曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35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 リリース ヨーガ45 （中級者） MIDORI	10:40～11:00 ホットストレッチ20 藤原未来	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:30～12:15 バレトンソール シンセシス45 （初・中級者） AI	11:45～12:30 リラックスヨーガ45 中山優	11:40～12:25 ホットパワー ヨーガ45 （上級者） MIDORI	11:50～12:20 アクア30 岡村早徒
12:50～13:35 ZUMBA45 中山優	12:45～13:15 全身ストレッチ 30 岡村早徒	13:00～13:45 ホットリラックス ヨーガ45 YUMIKO	13:00～13:30 水中 ウォーキング30 貴下斗和
	13:30～13:50 簡単トレーニング20 佐川元希		
13:50～14:35 中級 エアロ45 （中級者） 中山優		14:10～14:55 ホットシェイプ アップ ヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	14:00～14:40 はじめて ワンポイント レッスン40 川合陽子
	ライブ 15:00-15:30 YOGAリラックス		15:00～15:40 すいすい4種目 40 川合陽子
15:25～16:10 BODY COMBAT45 KIMI	ライブ 15:45-16:15 YOGAエナジー		
		16:15～17:00 リンパ ストレッチ45 塙	
16:35～17:20 メガダンス 45 （中・上級者） ATSU			17:00～17:30 すいすい クロール30 仲田
有料プログラム 17:40～18:40 HIITアタック 60 MASA			
		18:00～18:45 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	
		19:00～19:30 スタジオ 解放	

21:00
営業終了

『お知らせ』

---ALULA---
Sports & Spa
TEL054-655-8333

日曜日

スタジオA 定員40名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:35～11:20 U-JAM45 （中級者） 望月俊宏	10:40～11:25 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	11:35～12:05 ホットリフレッシュ ストレッチ30 鈴木りお	
12:40～13:00 美ボディワーク20 望月千代		12:45～13:30 ホット スロー ヨーガ45 （初・中級者） YUMIKO	12:30～13:00 アクア20 小林泰樹
【定員24名】 13:20～14:05 KIMAX45 山本　丈	13:25～13:55 ストレッチ＆自重 トレーニング30 望月千代		
14:20～15:05 煌伎匠プラス45 MASA	14:25～14:55 自重 トレーニング30 小林泰樹		14:05～14:35 はじめてスイム30 仲田
			14:55～15:25 のんびり バタフライ30 仲田
15:30～16:15 ステップ & チューブ45 （初・中級者） MASA		15:25～16:10 太陽礼拝45 （初・中級者） YUMIKO	
	ライブ 16:00-17:00 K-POP Dance 60		16:00～16:30 水中 ウォーキング30 岡本怜大
16:35～17:20 ストレッチヨーガ 45 YUMIKO		16:30～17:30 スタジオ 自由解放	16:45～17:05 アクア20 岡本怜大
有料プログラム 17:40～18:40 HIITアタック 60 MASA			

20:00
営業終了

☆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）

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。