

スタジオ/アクア プログラムスケジュール 2023年1月~3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	【定員40名】 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 丈	10:35~10:55 ホットストレッチ20 藤原未来	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 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 バレエ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	11:00~11:45 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	10:40~11:10 ホットリラク ス30 岡村早徒	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	10:30~11:15 U-JAM45 (中級者) 望月俊宏	10:45~11:05 ホットストレッチ 手30 小林泰樹	10:50~11:30 Active Dance40 岡村早徒	10:45~11:05 ホット アクア40 山本知穂	11:00~11:40 ミット アクア40 山本知穂	
12:00	11:40~12:25 MASA KICK45 MASA	11:45~12:15 やさしい朝ヨガ30 阿部真扶優	11:50~12:10 ホット 美ボディワーク20 望月千代	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	【定員40名】 12:00~12:45 ミットアクア 45 福原知香子	12:00~12:45 ミットアクア 45 福原知香子	11:30~12:15 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 ドレナージュ 45 平岩優子	11:30~12:00 初級はじめて スイム30 仲田	12:10~12:40 中級 背泳ぎ30 仲田	12:50~13:35 フィットダンス 45 (初・中級者) 下村佳子	12:50~13:35 ZUMBA45 Alico	12:40~13:10 ホットボディメイク 30 山本 丈	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 初級 背泳ぎ30 山本知穂	12:50~13:35 ZUMBA45 中山優	12:45~13:15 全身リラククス 30 岡村早徒	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	11:50~12:30 リラククスストレッチ 手ヨーガ40 阿部真扶優	11:35~12:05 ホット 簡単トレーニング 30 青木駿登	12:00~12:30 初級 パタフライ30 山本知穂		
13:00	12:40~13:25 BODY COMBAT45 野村	12:30~13:15 ボディ 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 中級 クロール30 山本知穂	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	13:15~13:55 ライブ 13:05~13:35 ハウスダンス30	12:40~13:10 ホットボディメイク 30 山本 丈	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 初級 背泳ぎ30 山本知穂	13:15~13:55 中級 4種目40 山本知穂	13:50~14:30 Active Dance40 岡村早徒	13:40~14:25 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	14:45~15:15 初級 クロール30 仲田	12:50~13:35 ZUMBA45 中山優	13:00~13:45 ホットリラククス スヨーガ45 YUMIKO	13:25~13:55 ストレッチ&自重 トレーニング30 望月千代	13:20~14:05 KIMAX45 山本 丈	13:15~14:00 ホットスロー ヨーガ45 (初・中級者) HIROMI	13:15~14:00 ホット 簡単ストレッチ20 佐川元希	13:25~13:55 ストレッチ&自重 トレーニング30 望月千代	13:15~14:00 ホットスロー ヨーガ45 (初・中級者) HIROMI	14:05~14:35 初級 クロール30 川合陽子		
14:00	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	13:40~14:10 アクア30 山本知穂	13:50~14:35 ZUMBA 45 朝倉南美	13:40~14:25 ベルヴス コンディショニング 45 (初・中級者) アソコ	13:30~14:15 ホットフロー ヨーガ45 (初・中級者) yukiko	14:10~14:40 初級 パタフライ30 川合陽子	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	14:40~15:25 デトックスヨーガ 45 (初・中級者) アソコ	15:00~16:00 ヨガ 60	15:00~17:00 スタジオ 解放	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 3歳~5歳	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	16:00~17:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学3年生 山本 丈	
15:00																												
16:00	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	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																									
17:00	17:00~18:00 ¥カワイイ体育教 室 小学1年生 小学4年生 小学6年生 山本 丈																											
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 ホットフロー ピラティス 45 (初・中級者) CHIHIRO																									
20:00	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	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	20:15~21:00 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 スローフロー ヨーガ45 (初・中級者) YUMIKO	20:10~20:55 Sintex®45 CHIHIRO	19:10~19:55 ベーシック ヨーガ45 (初・中級者) EMIKO	19:45~20:30 マインド フルネスヨガ 45 AYAKO	19:45~20:30 上級スイム トレーニング 45 高野敬子	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	20:15~21:00 初~中級 4種目 45 高野敬子													
21:00		21:10~21:40 自重トレーニング30 岡本裕大	21:05~21:35 ホットリラククス ヨーガ30 中山優	21:15~21:45 全身リラククス 30 岡村早徒																								
22:00																												
23:00																												
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。*※お持ちいただく際は、静かに並んでください。お一人様一枚になります。				◆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				◆営業終了◆ 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)								