ALULA Sports & Spa

4月29日（月・祝）プログラムスケジュール

	実施場所				
	スタジオA　45名	スタジオB　40名	スタジオC（ホット）20名	プール　（通常）	
10:00	営業開始　10：00				10:00
		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3O 北山佐和子	
11:00	10:40～11：25 中級エアロ45 （中級者） 早川雅美		10：45～11：30 ホットヒーリングヨガ45 yukiko		11:00
	11:40～12:25 MASA KICK45 MASA	11：30～12：15 リフレッシュヨガ45 AYAMI			
12:00		12:30～13：00 肩こり解消 エクササイズ30 真野雄大			12:00
	12:40～13:25 BODY　COMBAT45 野村江利加		12:40～13:25 ホット リラックスヨガ （初・中級者） YUMIKO		
13:00			13：35～14：05 ホットヨガ30 早川雅美	13:30～14:00 水中ウォーク30 高橋昇	13:00
	【定員40名】 13:50～14:30 やさしい ステップ40 疋野滋乃	13:40～14:25 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子			
14:00					14:00
	14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇	ライブ 14：45～15：30 YOGA			
15:00			15:00～16:00 スタジオ 解放	15:00～15:30 水中エクササイズ30 酒井琳華	15:00
		16:00～16:20 健康ストレッチ20			
16:00					16:00
	16：50～17：50 ¥ストリートダンス 小学生～ Nina	16:50～17:35 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	16:55～17:40 ホットフロー ヨガ45 AYAMI		
17:00					17:00
			17:55～18:40 ホットヨガ45 望月俊宏	18:00～18:45 中～上級 4種目45 高野敬子	
18:00	18:10～18:55 中上級エアロ45 （中・上級者） 中山優				18:00
			19:10～19:40 ホットリラックスヨガ30 中山優	18:55～19：25 初級平泳ぎ30 高野敬子	
19:00					19:00
20:00					20:00
	※祝日営業の為、デイ会員様は1,650円（税込）で1日ご利用いただけます。				
21:00					21:00

祝日営業の為、21時閉館になります。