ALULA Sports & Spa

1月13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）
	営業開始 9:30			
10:00				【定員40名】 10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
11:00	10:40～11:25 DISCO WORLD45 鈴木未来	10:30～11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:45～11:30 やさしいデトックスヨガ45 yukiko	11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:00	11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		
13:00	12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	12:30～13:15 肩コリ･腰痛改善 ストレッチ45 真野雄大	12:35～13:20 ホットボディメイク45 （初･中級者） 中島奈緒	
14:00	【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	13:35～14:05 ホットヨガ30 中島奈緒	13:30～14:00 水中ウォーキング30 高橋昇
15:00	14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇		15:00～17:00 スタジオ開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
16:00	15:40～16:40 ¥キッズストリートダンス 小学生～ Nina	16:00～16:20 健康ストレッチ20		
17:00	17:00～17:45 FIGHT DO45 真野雄大	16:55～17:40 ピラティス45 （初･中級者） 望月俊宏		
18:00	18:00～18:45 中上級 エアロ45 （中･上級者） 中山優	18:05～18:50 筋膜リリース45 真野雄大	17:55～18:40 ホットヨガ45 望月俊宏	18:00～18:45 中～上級スイム トレーニング45 高野敬子
19:00				
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。

祝日営業の為、20時閉館になります。