ALULA Sports & Spa

11月4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			
	10:40～11:25 初・中級エアロ45 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3O 北山佐和子
11:00				
	11:40～12:25 ボクシング エクササイズ45 MASA	11：30～12：15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		
12:00				
	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	12:40～13:25 ホットボディメイク45 （初・中級者） 平岩優子	
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	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
14:00				
	14:45～15：15 健康エクササイズ30 高橋昇			15：00～15：45 4泳法45 松本彩星
15:00				
	15:40～16：40 ¥ストリートダンス Nina	16:00～16:20 健康ストレッチ20	15：00～17：00 スタジオ開放	
16:00				
	17:00～17:45 FIGHT DO45 真野雄大	16:55～17:40 ピラティス45 （初・中級） 望月俊宏		
17:00				
	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 4種目 45 河村匠
18:00				
			19:00～19:30 ホットリラックス ヨガ30 中山優	
19:00				
20:00				
21:00				

※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、21時閉館になります。