スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2025年4月～6月

月曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:40～11:25 初級エアロ45 小林泰樹	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
11:40～12:25 太極舞45 鈴木未来	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI		11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加	12:30～13:15 肩こり・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） 平岩優子	
【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
14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇	NEW 14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 （中・上級者） 真野雄大	15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～16:50 ¥バレエ manami		
16:50～17:50 ¥ストリートダンス Nina			
19:00～19:45 FIGHT DO45 真野雄大	18:55～19:40 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	19:00～19:45 【有料】 イベントレッスン枠	
20:00～20:45 中上級 エアロ45 （中・上級者） 中山優	【定員32名】 20:05～20:50 筋膜リリース& ストレッチ45 真野雄大	19:55～20:40 ホットヨガ45 望月俊宏	20:00～20:45 4泳法45 松本彩星
		21:00～21:30 ホットリラックス ヨガ30 中山優	

火曜日

休館日

水曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
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 ホットリラックス ヨガ45 中山優	11:00～11:30 水中ウォーキング30 小林泰樹
11:30～12:15 ZUMBA 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 アクアビクス45 福原知香子
12:30～13:15 Enjoy エアロ45 （初・中級者） 中山優	12:40～13:25 下半身強化ヨガ 45 中島奈緒	12:35～13:05 ホットアロマ リラックスヨガ30 yukiko	13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子
13:35～14:20 ラテン エクササイズ45 青木絵里	NEW 13:45～14:15 お腹シェイプ30 小林泰樹	13:30～14:15 ホットフロー ヨガ45 （初・中級者） yukiko	13:55～14:25 初級バタフライ30 高野敬子
15:00～15:45 BODY BALANCE45 野村江利加	NEW 14:40～15:40 【有料】 社交ダンス スクール60 青木絵里	NEW 14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 （初心者） 小林泰樹	
	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～17:00 スタジオ 自由開放	
19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加	19:00～19:45 リカバリーヨガ45 風岡久美	18:45～19:30 ホットリラックス ヨガ45 YUMIKO	19:30～20:00 水中エクササイズ30 高橋昇
20:15～21:00 フリースタイル ダンス45 北川	20:00～20:45 ZUMBA Alico	20:10～20:40 ホットストレッチ30 中村満里奈	

木曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 初級エアロ 45 浜崎香帆	10:25～11:10 ピラティス45 （初・中級者） 萩原延子	10:35～11:05 ホットストレッチ30 酒井琳華	10:20～11:05 アクア45 山本加奈
【定員40名】 11:30～12:15 中級ステップ45 （中級者） 疋野滋野	11:35～12:20 バレトン45 （初・中級者） 浜崎香帆	11:40～12:25 ホットリンパ ストレッチ45 平岩優子	11:20～12:05 中・上級4泳法45 深澤理恵
12:35～13:20 ZUMBA Alico	NEW 13:00～13:30 青竹ビクス30 みゆ	12:40～13:10 ホットボディメイク30 酒井琳華	12:15～13:00 【有料】 初心者泳法 スクール45 深澤理恵
13:35～14:20 Fight Do45 真野雄大	13:45～14:30 骨盤 コンディショニング45 （初・中級者） アツコ	13:30～14:15 ホットスロー ヨガ45 yukiko	14:00～14:45 4泳法45 松本彩星
NEW 14:35～15:05 ウェーブストレッチ リング30 みゆ	14:45～15:30 やさしい デトックスヨガ45 アツコ	NEW 14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 （初心者） 小林泰樹	15:00～15:30 水中エクササイズ30 酒井琳華
	16:00～16:20 健康ストレッチ20	16:00～17:00 スタジオ 自由開放	
	17:00～17:50 ¥空手 山下景秀		
19:10～19:55 ZUMBA 中山優	19:20～20:05 タヒチアンダンス45 Nanase	19:15～20:00 シェイプアップヨガ45 AYAMI	19:45～20:30 中・上級スイム トレーニング45 高野敬子
復活 20:10～20:55 BODY ATTACK45 AI	20:15～21:00 初級エアロ45 中山優	20:15～21:00 マインドフルネスヨガ45 AYAMI	

金曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40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 ボディメイク 45 Manami	復活 10:40～11:25 身体の調律 Sintex®45 CHIHIRO	NEW 10:45～11:30 アクアダンス45 山本加奈
11:45～12:30 汗かきエアロ Sintex®45 CHIHIRO	11:35～12:20 バレエ45 Manami	11:40～12:25 筋膜リリース45 下村佳子	
12:50～13:35 エアロ45 （初・中級者） 下村佳子	12:45～13:15 疲労回復ヨガ30 中島奈緒	12:50 ～13:20 ホットリンパ ストレッチ30 平岩優子	12:35～13:20 【有料】 泳法スクール45 坂本尚美
13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加	13:40～14:25 アロマスロー ヨガ45 yukiko	13:40～14:25 ホット ピラティス45 （初・中級者） 平岩優子	13:35～14:05 肩こり腰痛バイバイ30 坂本尚美
15:00～15:30 BODY BALANCE30 野村江利加	15:15～16:05 ¥VSAチアダンス スクール リトルクラス	15:00～17:00 スタジオ 自由開放	15:00～15:45 4泳法45 松本彩星
16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳 ｜ 5歳 酒井琳華	16:20～17:10 ¥VSAチアダンス スクール キッズクラス		
17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生 ｜ 小学3年生 真野雄大	17:30～18:20 ¥VSAチアダンス スクール ジュニアクラス		
18:55～19:40 BODY COMBAT45 野村江利加	19:15～20:00 ZUMBA 萩原延子	19:00～19:30 スタジオ 自由解放	
【定員24名】 復活 20:10～20:55 KIMAX45 高橋昇	【定員32名】 20:15～20:45 筋膜リリース& ストレッチ30 中村満里奈	19:50～20:35 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	20:15～21:00 4泳法45 河村匠

土曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI	【定員32名】 10:35～11:20 筋膜リリース& ストレッチ45 真野雄大	10:40～11:10 ホットストレッチ30 酒井琳華	10:30～11:00 アクア3O 北山佐和子
11:30～12:15 バレトン45 （初・中級者） AI	11:35～12:35 【有料】 情熱のフラメンコ60 岩ヶ谷由佳	11:40～12:25 ホットヨガ45(中級) 篠田和泉	11:10～11:40 クロール・背泳ぎ30 柴田祥希
12:50～13:35 ZUMBA MAMI	【定員30名】 12:55～13:40 ピラティス45 （初・中級者） 萩原　延子	13:00～13:45 ホットリラックス ヨガ45 YUMIKO	11:50～12:20 バタフライ・平泳ぎ30 柴田祥希
13:50～14:35 FIGHT DO45 真野雄大	13:55～14:40 ヨガ45 萩原　延子	14:10～14:55 シェイプアップ ヨガ45 （初・中級者） YUMIKO	12:30～13:15 【有料】 泳法スクール45 柴田祥希
15:00～15:30 ボディシェイプ30 michiko	15:10～15:40 ストレッチポール30 高橋昇		15:00～15:45 はじめてのスイム 4泳法 松本彩星
15:45～16:15 骨盤コンディショニング30 michiko	16:00～16:45 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子		
16:30～18:30 【有料】 インストラクター 養成コース michiko		16:30～17:15 ホット ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏	
		17:30～19:00 スタジオ 自由開放	
21:00 営業終了			

日曜日

スタジオA 定員45名	スタジオB 定員40名	スタジオC 定員20名	プール 通常
10:30～11:15 U-JAM フィットネス45 （中級者） 望月俊宏	NEW 10:30～11:30 【有料】 ピラティス60 人生100年時代！ 転ばないための体作り 青山雅代	10:40～11:10 ストレッチポール30 酒井琳華	
11:40～12:25 ZUMBA 望月俊宏	12:15～13:00 ピラティス45 （初・中級者） HIROMI	11:25～11:55 ホットボディメイク30 酒井琳華	12:30～13:00 水中エクササイズ30 高橋昇
【定員24名】 復活 13:20～14:05 KIMAX45 高橋昇	13:15～14:00 スローヨガ45 （初・中級者） HIROMI	NEW 13:10～14:10 【有料】 グループワーク アウト60 （初・中級者） 小林泰樹	
14:20～15:05 バレトン45 HIROMI	14:15～15:15 【有料】 イベントレッスン枠		14:30～15:10 2.3週初級平泳ぎ40 高野敬子
15:25～16:10 初級エアロ45 小林泰樹	15:50～16:20 チューブ エクササイズ30 高橋　昇	15:25～16:10 ホット 太陽礼拝45 （初・中級者） YUMIKO	15:20～16:00 2.3週中上級クロール40 高野敬子
	16:35～17:05 リラックス ヨガ30 YUMIKO	16:30～18:00 スタジオ 自由開放	
20:00 営業終了			

- 初心者おすすめレッスン
- 初級レッスン
- 中・上級レッスン
- 赤枠はレッスン変更またはレッスン名変更
- 20分ショートレッスン
- キッズレッスン

※ 有料スクールについては別紙をご覧ください

閉館時間　23：30

◆営業時間◆
平日　8：30～23：30
土曜日　8：30～21：00
日・祝　8：30～20：00

◆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。
・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。
・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。 ※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。

ALULA Sports & Spa
TEL.054-655-8333