スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　　2026年7月

月曜日

スタジオA　定員45名
- 10:40～11:25 やさしいラテンエクササイズRIE（NEW）
- 11:40～12:25 チャレンジエアロ45 小林泰樹（NEW）
- 12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加
- 13:45～14:30 初級ステップ45 疋野滋乃
- 14:45～15:15 健康エクササイズ30 高橋昇
- 16:50～17:50 ¥ストリートダンス Nina
- 19:00～19:45 BODY COMBAT45 AI
- 20:00～20:45 中上級エアロ45 中山優

スタジオB　定員40名
- 10:30～11:15 姿勢改善ピラティス 宮島公美子（NEW）
- 11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 AYAMI
- 12:45～13:15 ポールリラックス 高橋昇（NEW）
- 13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション 塙万起子
- 週替わり有料レッスン 詳細は有料レッスンカレンダーをご参照下さい。
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 16:35～17:20 映像フィットネスヨガ
- 17:35～18:05 映像フィットネスボディメイク
- 18:20～18:50 映像フィットネスストレッチ
- 19:20～19:50 リカバリーストレッチ30 河村匠（NEW）
- 20:05～20:50 コンディショニングピラティス45 望月俊宏（NEW）

スタジオC　定員20名
- 10:45～11:30 ホットスローヨガ45 yukiko
- 11:50～12:35 深層デトックスヨガ45 中島奈緒（NEW）
- 12:50～13:35 ヨガマーズ45（ボディメイク） 小林泰樹（NEW）
- 週替わり有料レッスン 詳細は有料レッスンカレンダーをご参照下さい。
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 20:10～20:40 低温ホット疲労回復ストレッチ 前嶋優吹（NEW）
- 21:00～21:30 ホットリラックスヨガ30 中山優

プール　通常
- 【定員40名】10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
- 11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
- 12:10～12:40 【有料】フィンスイム 深澤理恵（NEW）
- 13:30～14:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
- 15:00～15:45 4泳法45 スタッフ
- 20:00～20:45 4泳法45 寺田貴一

月1有料レッスン 18:45～19:45 【有料】 MICHIKOダイエット michiko

火曜日

水曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 リズムエクササイズ45 渡辺多美代
- 11:30～12:15 コリオエアロ45 渡辺多美代
- 12:30～13:15 Enjoyエアロ45 中山優
- 13:35～14:20 ラテンエクササイズ 青木絵里
- 14:40～15:25 BODY BALANCE45 野村江利加
- 19:15～20:00 BODY COMBAT45 野村江利加
- 20:20～21:05 フリースタイルダンス 北川

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 太極拳45 福原知香子
- 11:35～12:20 フラダンス45 satomi
- 12:35～13:20 ウェーブリング デトックス45 中島奈緒（NEW）
- 週替わり有料レッスン 詳細は有料レッスンカレンダーをご参照下さい。
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 16:35～17:20 映像フィットネスヨガ
- 17:35～18:05 映像フィットネスボディメイク
- 18:20～18:50 映像フィットネスストレッチ
- 19:20～20:05 ZUMBA45 ALICO
- 20:25～20:55 ポールストレッチ30 前嶋優吹

スタジオC　定員20名
- 11:00～11:45 ホットリラックスヨガ45 中山優
- 12:40～13:25 ホットアロマリラックスヨガ45 yukiko
- 13:45～14:30 ホットフローヨガ45 yukiko
- 14:50～15:35 【月1有料】ホットヴィンヤサフローヨガ45 篠田和泉
- 16:00～17:00 スタジオ自由開放
- 18:45～19:30 ホットリラックスヨガ45 YUMIKO
- 20:15～21:00 【常温】快眠ヨガ45 風岡久美

プール　通常
- 11:10～11:40 代謝アップ水中ウォーキング30 小林泰樹（NEW）
- 11:50～12:35 アクアビクス45 福原知香子
- 13:00～13:45 中級4泳法45 高野敬子
- 13:55～14:25 バタフライ・平泳ぎ30 高野敬子
- 15:00～15:30 水中ウォーキング30 尾崎玲央
- 19:30～20:00 アクアエクササイズ30 高橋昇

月1有料レッスン 20:25～21:10 【有料】 中級ステップ michiko

木曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 初級エアロ45 疋野滋乃
- 11:35～12:20 初中級ステップ45 疋野滋乃
- 12:40～13:25 U-JAMフィットネス45 Alico
- 13:45～14:30 BODY COMBAT45 野村江利加
- 14:50～15:35 姿勢リセットプログラム45 アツコ
- 17:00～17:50 ¥空手 山下景秀
- 19:10～19:55 ZUMBA45 萩原延子
- 20:10～20:55 BODY ATTACK45 AI

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 ピラティス45 萩原延子
- 11:40～12:25 トータルビューティー45 ALICO
- 12:45～13:30 巡り改善美姿勢ヨガ45 篠田和泉
- 週替わり有料レッスン 詳細は有料レッスンカレンダーをご参照下さい。
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 16:35～17:35 【有料】グループワークアウト60（からだリセット編） 小林泰樹
- 17:50～18:35 映像フィットネスヨガ
- 19:20～19:50 お腹&ヒップメイク30 小林泰樹（NEW）
- 20:15～21:00 バレトン45 萩原延子（NEW）

スタジオC　定員20名
- 10:40～11:20 ホット全身リセットストレッチ30 酒井琳華（NEW）
- 11:45～12:15 ホット代謝アップボディメイク30 酒井琳華（NEW）
- 13:55～14:40 ホットスローヨガ45 yukiko
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:15～20:00 ホットシェイプアップヨガ45 AYAMI
- 20:15～21:00 ホットスローヨガ45 AYAMI

プール　通常
- 10:30～11:15 アクア45 山本加奈
- 11:30～12:15 中・上級4泳法45 深澤理恵
- 12:20～13:05 【有料】初心者泳法スクール45 深澤理恵
- 19:45～20:30 スイムトレーニング45 高野敬子

金曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 ダンスエアロ 下村佳子
- 11:35～12:20 ZUMBA45 MAMI
- 12:50～13:35 初中級エアロ 下村佳子
- 13:50～14:35 BODY COMBAT45 野村江利加
- 14:55～15:40 ヨガ45 篠田和泉
- 16:00～17:00 ¥アルラ運動教室 3歳～5歳 酒井琳華
- 17:00～18:00 ¥アルラ運動教室 小学1年生～小学3年生 酒井琳華
- 19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加
- 20:20～21:05 KIMAXA45 高橋昇

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 バレエストレッチ45 Shima
- 11:45～12:30 美姿勢エクササイズ45 小林泰樹（NEW）
- 12:45～13:30 ピラティス45 CHIHIRO
- 13:55～14:40 アロマスローヨガ45 yukiko
- 15:15～16:05 ¥VSAチアダンススクール リトルクラス
- 16:20～17:10 ¥VSAチアダンススクール キッズクラス
- 17:30～18:20 ¥VSAチアダンススクール ジュニアクラス
- 19:15～19:45 全身筋膜ほぐし30 宮本源一郎（NEW）
- 20:15～21:00 BODY BALANCE45 野村江利加

スタジオC　定員20名
- 10:40～11:25 ヨガマーズ45（朝活リフレッシュ） 小林泰樹（NEW）
- 11:40～12:25 筋膜リリース45 下村佳子
- 12:50～13:20 ホット代謝アップボディメイク30 酒井琳華（NEW）
- 14:00～14:45 ホットピラティス45 CHIHIRO
- 15:00～17:00 スタジオ自由開放
- 19:20～19:50 低温ホット疲労回復ストレッチ 前嶋優吹（NEW）
- 20:05～20:50 ホットコアピラティス45 望月俊宏（NEW）

プール　通常
- 10:45～11:30 アクアダンス45 山本加奈
- 12:35～13:20 【有料】初心者泳法スクール45 坂本尚美
- 13:35～14:05 肩こり腰痛バイバイ30 坂本尚美
- 15:15～16:00 4泳法45 飯川翔太
- 20:15～21:00 4泳法45 高野敬子

土曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 BODY COMBAT45 AI
- 11:40～12:25 バレトン45 AI
- 12:50～13:35 ZUMBA45 MAMI
- 14:00～14:45 初級ステップ45 michiko
- 15:05～15:35 ボディシェイプ30 michiko
- 15:45～16:45 【有料】MICHIKOダイエット michiko
- 17:30～18:00 BODY ATTACK30 AI

スタジオB　定員40名
- 10:35～11:20 代謝アップボディメイク45 酒井琳華（NEW）
- 11:50～12:35 ゆるほぐ45 michiko（NEW）
- 12:55～13:40 ピラティス45 萩原延子
- 13:55～14:40 太陽礼拝45 萩原延子
- 15:00～15:30 ストレッチポール30 高橋昇
- 15:50～16:35 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子
- 17:00～18:30 【有料】インストラクター養成コース michiko

スタジオC　定員20名
- 11:50～12:20 全身リセットストレッチ30 酒井琳華（NEW）
- 13:00～13:45 ホットリラックスヨガ45 YUMIKO
- 14:00～14:45 シェイプアップヨガ45 YUMIKO
- 16:30～17:15 ホットピラティス45 望月俊宏
- 18:00～19:00 スタジオ自由開放

プール　通常
- 【定員40名】10:30～11:00 アクア30 北山佐和子
- 11:10～11:40 クロール・背泳ぎ30 柴田祥希
- 11:50～12:20 バタフライ・平泳ぎ30 柴田祥希
- 12:30～13:30 【有料】泳法スクール45 柴田祥希
- 15:00～15:45 はじめて4泳法45 高野敬子
- 15:55～16:25 アクアクールダウン30 高野敬子（NEW）

月1有料レッスン 17:30～18:15 【有料】 社交ダンス 青木絵里

21:00 営業終了

日曜日

スタジオA　定員45名
- 10:30～11:15 U-JAMフィットネス45 望月俊宏
- 11:40～12:25 ZUMBA45 望月俊宏
- 【定員24名】13:25～14:10 KIMAX45 高橋昇
- 14:35～15:20 チャレンジエアロ45 小林泰樹（NEW）
- 15:40～16:25 ヨガアース45（自律神経リセット） 小林泰樹（NEW）

スタジオB　定員40名
- 10:45～11:30 自律神経整えヨガ45 Yuzuki（NEW）
- 12:15～13:15 【有料】グループワークアウト60（ボディメイク編） 小林泰樹
- 13:30～14:15 やさしいフローヨガ45 you
- 週替わり有料レッスン 詳細は有料レッスンカレンダーをご参照下さい。
- 16:40～17:10 ストレッチポール30 高橋昇

スタジオC　定員20名
- 12:15～12:45 代謝アップボディメイク30 酒井琳華（NEW）
- 13:00～13:45 全身リセットストレッチ45 酒井琳華（NEW）
- 14:35～15:20 ピクラムヨガ45 YUMIKO
- 15:35～16:20 ホット太陽礼拝45 YUMIKO
- 16:45～18:00 スタジオ自由開放

プール　通常
- 12:30～13:00 アクアエクササイズ30 高橋昇
- 14:30～15:00 水中ウォーキング30 尾崎玲央
- 15:10～15:55 4泳法45 寺田貴一

20:00 営業終了

閉館時間　23：30

◆営業時間◆
平日　8：00～23：00
土曜日　8：00～21：00
日・祝　8：00～20：00
※全日程ロッカー利用は9：30から

◆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。
- 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。
- 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。

凡例
- 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

ALULA Sports & Spa
TEL.054-655-8333