スタジオ/アクア　プログラムスケジュール　2026年11月～12月

月曜日

スタジオA　定員45名

- 10:40～11:25 BODY BALANCE 野村江利加 NEW
- 11:40～12:25 チャレンジ エアロ45 小林泰樹
- 12:40～13:25 BODY COMBAT45 野村江利加
- 13:45～14:15 健康エクササイズ30 高橋昇
- 週替わり有料レッスン
- 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
- 11:30～12:15 リフレッシュ ヨガ45 Yuri
- 12:45～13:15 ボールリラックス 高橋昇
- 13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション 塙万起子
- 14:55～15:25 上半身 すっきりほぐし30 河村匠 NEW
- 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 美ラインメイク& すっきりほぐし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

スタジオC　定員20名

- 10:45～11:30 ホットスロー ヨガ45 yukiko
- 11:45～12:35 ホット フローヨガ50 yukiko NEW
- 12:50～13:35 ヨガマーズ45 （ボディメイク） 小林泰樹
- 週替わり有料レッスン
- 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 尾崎玲央
- 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
- 14:20～14:50 初心者スイム30 橋本賢一郎 NEW
- 15:00～15:45 4泳法水泳45 橋本賢一郎 NEW
- 20:00～20:45 4泳法45 寺田貴一

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 フラダンス45 satomi
- 12:30～13:15 Enjoyエアロ45 中山優
- 13:35～14:20 FULL BODY MAKE45 小林泰樹 NEW
- 週替わり有料レッスン
- 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

- 10:30～11:15 太極拳45 福原知香子
- 11:30～12:15 ピラティス45 渡辺多美代 NEW
- 12:35～13:20 骨盤ケア& 関節リリース45 中島奈緒 NEW
- 週替わり有料レッスン
- 14:40～15:25 BODY BALANCE45 野村江利加
- 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 高橋昇
- 18:20～18:50 映像フィットネス ストレッチ
- 19:20～20:05 ZUMBA45 ALICO
- 20:25～21:10 快眠 リフレッシュヨガ 飯嶋かおり NEW

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
- 13:40～14:30 ホットフロー ヨガ50 yukiko
- 週替わり有料レッスン
- 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
- 20:20～20:55 ホット疲労 回復ストレッチ30 河村匠 NEW

プール　通常

- 11:50～12:35 アクアビクス45 橋本賢一郎 NEW
- 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
- 15:00～15:45 4泳法水泳45 橋本賢一郎 NEW
- 19:00～19:45 4泳法水泳45 橋本賢一郎 NEW
- 19:55～20:25 水中ウォーキング30 高橋昇

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
- 14:45～15:45 【有料】 グループワーク アウト60 小林泰樹
- 17:00～17:50 ¥空手 山下景秀
- 19:10～19:55 ZUMBA45 KURUMI
- 20:10～20:55 BODY ATTACK45 AI

スタジオB　定員40名

- 10:35～11:20 パレトン45 萩原延子 NEW
- 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
- 14:50～15:35 姿勢リセット プログラム45 アツコ
- 16:00～16:20 健康ストレッチ20
- 週替わり有料レッスン
- 17:50～18:35 映像フィットネス ヨガ
- 19:20～19:50 ストレッチ& 軽運動教室30 橋本賢一郎 NEW
- 20:15～21:00 初級エアロ45 KURUMI

スタジオC　定員20名

- 11:45～12:30 ヨガマーズ45 小林泰樹 NEW
- 12:50～13:20 温活ストレッチ30 小林泰樹
- 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 パワーヨガ45 AYAMI NEW
- 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
- 12:30～13:15 【有料】 初心者泳法 スクール45 柴田祥希 NEW
- 13:25～14:10 【有料】 中級泳法 スクール45 柴田祥希 NEW
- 14:20～14:50 水中ウォーキング30 酒井琳華
- 15:00～15:30 アクア30 橋本賢一郎
- 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 橋本賢一郎
- 19:10～19:55 BODY COMBAT45 野村江利加
- 20:20～21:05 ZUMBA45 中山優 NEW

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
- 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
- 19:15～20:00 ミュージックヨガ& ピラティス45 中山優 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
- 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
- 13:40～14:10 骨盤底筋リリース30 酒井琳華 NEW
- 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 宮本源一郎
- 20:05～20:50 ホットコア ピラティス45 望月俊宏

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 水中ウォーキング30 橋本賢一郎 NEW
- 15:00～15:45 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
- 週替わり有料レッスン
- 17:30～18:00 BODY ATTACK30 AI
- 16:00～18:00 【有料】 インストラクター 養成コース michiko
- 21:00 営業終了

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
- 11:50～12:35 ラテン エクササイズ 青木絵里 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
- 17:30～18:30 【有料】 社交ダンス 青木絵里

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
- 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

- 10:30～11:00 アクア30 橋本賢一郎 NEW
- 11:10～11:55 4泳法水泳45 橋本賢一郎 NEW
- 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

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 週替わり有料レッスン
- 【有料】 インストラクター 養成コース michiko
- 20:00 営業終了

スタジオB　定員40名

- 10:45～11:30 自律神経 整えヨガ45 Yuzuki
- 12:15～13:15 【有料】 グループワーク アウト60 小林泰樹
- 13:30～14:15 やさしい フローヨガ45 yukiko NEW
- 週替わり有料レッスン
- 15:45～16:15 ストレッチポール30 高橋昇
- 16:45～17:30 ヨガアース45 （自律神経リセット） 小林泰樹

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
- 13:00～13:45 全身リセット ストレッチ45 酒井琳華
- 14:35～15:20 ピラティス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

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。

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
TEL054-655-8333