ALULA Sports & Spa

11月23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3O 北山佐和子
11:00	10:40～11:25 BODY BALANCE45 野村江利加	10:30～11:15 姿勢リセットプログラム45 宮島公美子	10:45～11:30 ホットスローヨガ45 yukiko	11:15～12:00 初級4泳法45 深澤理恵
12:00	11:40～12:25 チャレンジエアロ45 小林泰樹	11:30～12:15 リフレッシュヨガ45 Yuri	11:45～12:35 ホットフローヨガ50 yukiko	
13:00	12:40～13:25 BODY　COMBAT45 野村江利加	12:45～13:15 ポールリラックス30 高橋昇	12:50～13:35 ヨガマーズ45 （ボディメイク） 小林泰樹	
14:00	13:45～14:15 健康エクササイズ30 高橋昇	13:50～14:35 リンパケア リラクゼーション45 塙万起子		14:20～14:50 初心者スイム30 橋本賢一郎
15:00		14:55～15:25 上半身すっきりほぐし30 河村匠	14:00～17:00 スタジオ開放	15:00～15:45 4泳法水泳45 橋本賢一郎
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 BODY　COMBAT45 AI	17:20～17:50 美ラインメイク＆すっきりほぐし30 河村匠		
18:00	18:00～18:45 中上級 エアロ45 （中・上級者） 中山優	18:05～18:50 コンディショニングピラティス45 望月俊宏	18:10～18:40 低温ホット疲労回復ストレッチ30 尾崎玲央	18:00～18:45 4泳法45 寺田貴一
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。