ALULA Sports & Spa

9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）	
10:00	営業開始 10：00				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					11:00
	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		11:15～12：00 初級クロール45 深澤理恵	
12:00					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	12：10～12：40 【有料】パーソナルスイム 深澤理恵	
13:00				12：50～13：20 【有料】パーソナルスイム 深澤理恵	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 ホットストレッチ30 平岩優子	13：30～14：00 水中ウォーキング30 高橋昇	
14:00					14:00
	14:45～15：15 健康エクササイズ30 高橋昇	ライブ 14:45-15:30 YOGA45	15：00～17：00 スタジオ開放	15：00～15：45 4泳法45 松本彩星	
15:00					15:00
	15:40～16：40 $キッズストリートダンス Nina	16:00～16:20 健康ストレッチ20			
16:00					16:00
	17:00～17:45 BODY ATACK45 KIMI	16:55～16:40 ピラティス45 （初・中級者） 望月俊宏			
17:00					17:00
	18:00～18:45 中上級 エアロ45 （中・上級者） 中山優	18：05～18：50 BODY BALANCE45 KIMI	17：55～18：40 ホットヨガ45 望月俊宏	18:00～18:45 中～上級 4種目 45 高野敬子	
18:00					18:00
		ライブ 19:00～19:30 ヨガ30	19:00～19:30 ホットリラックス ヨガ30 中山優		
19:00					19:00
20:00					20:00
21:00					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。