



1月10日(月・祝) レッスンプログラム



	スタジオ	岩盤	AURA スタジオ	
	10:00~18:30			
10:00	10:00 OPEN			10:00
10:30		岩盤 タイム	10:15~11:15 ヨガ60 YUKO	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00	11:30~12:15 ステップ& トレーニング 黒田		11:45~12:30 溶岩タイム (映像パーソニックヨガ)	12:00
12:30				12:30
13:00			12:45~13:30 オーラ ストレッチ 黒田	13:00
13:30	13:00~14:00 ジャイロキネシス 三浦			13:30
14:00				14:00
14:30	14:10~15:10 脂肪燃焼 三浦		14:00~14:45 オーラヨガ 熊澤	14:30
15:00				15:00
15:30			15:30	
16:00	15:30~16:15 ○ボディワーク アウト 熊澤		16:00	
16:30			16:30	
17:00		16:00~17:30 溶岩タイム	17:00	
17:30			17:30	
18:00	18:30 CLOSE			18:00

△エリア（マシンや芝、岩盤浴室、溶岩スタジオ）のご利用は、閉館の30分前までとなります。
 短縮営業日についてはホームフィットネスを除いた全区分の方がご利用可能です。
 スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 溶岩タイムは、オーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。
 溶岩タイム（映像）は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※2021年11月~ご予約不要

コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。
 <常温スタジオレッスン> 定員：18名（2021年12月より変更）
 <オーラスタジオレッスン> 定員：14名（2021年12月より変更）
 常温で道具を使うレッスン（○がついているもの）については数に限りがあるため、今まで通り15名までとさせていただきます。
 常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア（シャワー個室スペース除く）でのマスク着用を必須とさせていただきます。