

2022~2023年 年末年始 LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2022/12/9

	12/29 THURSDAY 木			12/30 FRIDAY 金			12/31 SATURDAY 土			1/1 SUNDAY 日			1/2 MONDAY 月			1/3 TUESDAY 火			1/4 WEDNESDAY 水		
	スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ												スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ	
8:00																					
9:00	10:00 OPEN						10:00 OPEN						10:00 OPEN								
10:00																					
11:00	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	10:15~11:15 ★いきいき 転倒予防 教室 小島	10:15~11:15 ヨガ60 滝井	10:30~11:15 筋膜リリース &シェイプ 三浦														10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:15~10:45 いきいき サーキットフリー	10:30~11:15 パーシック ヨガ Michi	
12:00	11:45~12:15 Oボディワーク アウト 黒田	11:30~12:00 いきいき サーキット	11:45~12:30 パーシック ヨガ 滝井	11:30~12:15 足つぼ& シャイロキネシス 三浦	10:15~10:45 いきいき サーキットフリー												11:30~12:15 Oボディワーク アウト 武井		11:45~12:45 ヨガ60 Michi		
13:00	12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖	12:30~13:30 ★パイパー スクール 小島	13:00~13:45 オーラ ダイエット 黒田	13:00~13:45 ハタyoga aklyo													12:30~13:15 ZUMBA ritz				
14:00	13:45~14:45 リラックスyoga 赤杖		14:00~14:45 オーラyoga 小原	14:15~14:45 ストレッチ 小原	代行														13:30~14:15 オーラ ストレッチ 小島		
15:00		14:50~15:20 筋膜リリース &パイパー 黒田	15:00~18:00 男性限定! 溶岩タイム	15:00~15:45 ZUMBA ritz	代行														14:45~15:30 ヨガ45 山坂		
16:00		15:30~16:30 △ムエ ダイエット スクール 西田			15:45~16:30 オーラ ストレッチ 小原	代行													15:45~16:30 溶岩タイム (映像 オーラyoga)		
17:00																					
18:00			年末限定!			16:45~18:00 男性限定! 溶岩タイム	年末限定!														
18:30																					
19:00	18:30 CLOSE												18:30 CLOSE								

年末年始休館日

年末年始休館日

年末年始休館日

年末年始休館日

△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。

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。
 <スタジオレッスン> 定員：18名 <オーラスタジオレッスン> 定員：14名
 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。



レアラ&オーラスパ本牧店 / レアラキッズスクール本牧校 ☎045-628-1808