◆◇◆ 2月11日(土・祝) ◆◇◆

	メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00	9:30～10:30 骨盤シェイプ タヒチアン 60 薄 佳澄	9:30～10:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子	9:00～10:00 キッズスイミング ☆スクール☆		9:30～10:15 ヨガ 45 Rina	9:30～10:15 岩盤浴
10:00	10:45～11:45 初中級エアロ 60 薄 佳澄	10:30～11:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子	10:00～11:00 キッズスイミング ☆スクール☆		10:45～11:30 アクティブヨガ 45 Rina	10:30～11:15 岩盤浴
11:00	12:00～13:00 キッズからだづくり ☆スクール☆	11:30～12:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子	11:00～12:00 キッズスイミング ☆スクール☆	12:00～12:30 アクアEX30 原田 悠茉	12:00～12:45 ピラティス 45 naomi	11:30～12:15 岩盤浴
12:00	13:00～14:00 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	13:30～14:15 やさしいヨガ 45 奥富 功大	12:00～13:00 スイミング 上級クラス(有料) 高宗 和真		13:30～14:15 アクティブヨガ 45 Koyuki	12:30～13:15 岩盤浴
13:00	14:00～15:00 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント		13:00～14:00 キッズスイミング ☆スクール☆		15:00～15:45 ベーシックヨガ 45 Koyuki	13:30～14:15 岩盤浴
14:00	15:15～16:00 ステップサーキット 45 東出 好未		14:00～15:00 キッズスイミング ☆スクール☆		16:15～17:00 AURAヨガ 45 Misaki	14:30～15:15 岩盤浴
15:00	16:15～17:15 ボデメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子		15:00～16:00 キッズスイミング ☆スクール☆		17:30～18:15 ポールストレッチ ～祝日SP～ Naana	16:15～17:00 岩盤浴
16:00	17:30～18:15 コアトレ Funシェイプ45 鈴木 智子		17:15～17:45 アクアウォーク30 片山 翔太			17:15～18:00 岩盤浴
17:00	18:30～19:30 HIPHOP 60 持田 ひかり	18:00～19:00 卓球 フリータイム		18:00～19:00 ハイドロトーン 60 定員12名(有料) 浅井 貴子		
18:00						
19:00						
20:00						

ストレッチポールを使用すると背中や腰まわりの筋肉がほぐれ、より柔軟性が高まりますが、正しい位置で使用しないと効果が実感できません。
まずは乗り方からはじめてみましょう！
限定10名様の特別レッスンです♪

◆◇◆ 2月23日(木・祝) ◆◇◆

	メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴
9:00	9:30～10:15 ストレッチヨガ 45 二木 明日香				9:30～10:15 アクティブヨガ 45 Akiko	9:30～10:15 岩盤浴
10:00	10:45～11:45 ピラティス 60 三井 直美	10:30～11:30 いきいき運動教室 転倒予防(有料) 大関 丈也	11:00～12:00 マタニティ スイミング ☆スクール☆	11:00～11:30 アクアEX30 二木 明日香		10:45～11:30 岩盤浴
11:00	12:00～12:45 コンディショニング ステップ45 三井 直美	11:30～12:30 いきいき運動教室 姿勢改善(有料) 斎藤 裕	12:00～13:00 中級クラス 木村 美加子 初級クラス 菊池 昌夫 (有料)		11:30～12:15 ヨガ 45 Koyuki	12:00～12:45 岩盤浴
12:00	13:00～13:45 ZUMBA 45 椿 実歩子	13:00～13:45 卓球 フリータイム	13:00～13:30 アクアウォーク30 片山 翔太		13:00～13:45 AURAヨガ 45 Konomi	13:15～14:00 岩盤浴
13:00	14:00～14:45 LESMILLS BODYCOMBAT 45 JYO	14:00 ～ 15:00 体質改善ダイエット スクール(有料) 座間 優斗	13:45 ～ 14:45 いきいき運動教室 水中ストレッチ (有料)	14:15～14:45 アクアEX30 原田 悠茉	14:30～15:15 BALLET ダイエット45 Asuka	14:30～15:15 岩盤浴
14:00	15:15～16:15 コンディショニング ストレッチ 60 中村 陽子		15:30～16:30 キッズスイミング ☆スクール☆		16:00～16:45 ベーシックヨガ 45 Aya	15:45～16:30 岩盤浴
15:00	16:30～17:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	16:30～17:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩	16:30～17:30 キッズスイミング ☆スクール☆		17:15～18:00 アクティブヨガ 45 Aya	17:15～18:00 岩盤浴
16:00	17:30～18:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	17:30～18:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩	17:30～18:30 キッズスイミング ☆スクール☆			
17:00	18:30～19:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩					
18:00						
19:00						
20:00						

【営業時間】 ９：００ ～ ２０：００
『フルタイム、AURASPA、マンスリー4』会員様がご利用いただけます。
お風呂エリア最終利用時間は“19：45まで”となりますのでご注意ください。

●AURAプログラムはWebにて予約受付を開始いたします。
●プログラムは当日開始30前（アクア15分前）よりご予約となります。
●定員：メインスタジオ30名、ステップ27名、ジムスタジオ10名、アクアエクササイズ27名、AURA16名

LEALEA Fitness & Spa