

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2020年10月

コロナウイルス対策の為短縮営業となります平日10:00~22:00 土日9:00~21:00

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	メイクシエイプ	スタジオ	メイクシエイプ	スタジオ	メイクシエイプ	スタジオ	メイクシエイプ	スタジオ	メイクシエイプ	スタジオ	メイクシエイプ	スタジオ	メイクシエイプ
										9:20~10:20 ★ヨガ スクール (龍崎)	初~中級	9:20~10:20 ★ヨガ スクール (龍崎)	初~中
11:30~11:50 ストレッチ (吉田)				11:15~11:30 Sサーキット		11:00~12:30 ★バレエスクール 90 (藤岡)	NEW 11:30~12:00 誰でもできる やさしいヨガ (河原)	10:30~11:30 ★体質改善 スクール (有元)		10:30~11:30 ★ランニング スクール (田村)	中~上	10:30~11:30 ★ランニング スクール (大森)	変更
11:50~12:05 Sサーキット				11:30~12:00 ストレッチ (吉田)						11:45~12:15 ファンクショナル エクササイズ (松本)	初~中	11:30~11:45 Sサーキット	
										12:15~12:30 ストレッチ (松本)		11:45~12:15 サーキット レッスン	11:45~12:15 ストレッチ (香取)
13:45~14:45 ★サルサ・ラテン ミックススクール (Billy Santos)		13:00~14:00 ★体質改善 スクール (有元)		12:30~13:30 ★ヒップホップ ダンススクール (KNG)								13:00~14:00 ★タヒチアン ダンス (柳)	13:00~14:00 ★パイパー スクール (香取)
	14:45~15:15 全身引き締め エクササイズ (香取)			14:00~15:30 ★フラヨガダンス スクール90 (有元)								13:00~14:00 ★タヒチアン ダンス (柳)	14:15~15:15 ★サーキット&コア スクール (河原)
15:15~16:45 ★ピラティス& エクササイズ スクール (渡辺)	オンライン レッスン					15:00~16:00 ★体質改善 スクール (松本)		15:00~16:00 ★体質改善 スクール (松本)				15:00~15:15 Sサーキット	15:15~15:45 ボディシェイプ (河原)
						16:00~16:30 ボディシェイプ (松本)		16:00~16:30 ボディシェイプ (松本)				15:15~15:45 ストレッチ	15:15~15:45 ボディシェイプ (河原)
						16:30~17:00 ストレッチ (松本)		16:30~17:00 動けるカラダをつくる ファンクショナルEX (松本)				16:00~17:00 ★体質改善 スクール (河原)	
								オンライン レッスン				16:30~17:00 動けるカラダをつくる ファンクショナルEX (松本)	
		18:00~18:30 腰痛予防 ストレッチ (香取)								19:00~19:25 バレエ コンディショニング		18:30~18:45 Sサーキット	18:25~18:40 Sサーキット
19:00~19:30 ファンクショナル エクササイズ(済田)	オンライン レッスン	18:15~19:15 (龍崎) ★サーキット & エクササイズ		19:00~19:15 Sサーキット						19:30~20:30 ★パイパー スクール (松本)		18:45~19:15 ストレッチ	18:40~19:00 背筋ピン (河原)
19:30~20:30 ★体質改善 スクール (香取)				19:15~19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)		19:30~20:30 ★パイパー スクール (松本)		19:30~20:30 ★パイパー スクール (松本)		19:30~21:00 ★ランニング スクール (大森)	変更		
		20:30~21:30 ★体質改善 スクール (香取)		20:00~21:00 ★フラヨガダンス スクール (有元)		20:40~21:40 ★初級バレエ スクール (春風)		19:30~20:30 ★バレエ スクール (春風)			初~中級		

オンラインレッスンに関しましてはホームページから予約が必要となります。ご不明な点がある方はお問い合わせください。

※★マークのレッスンは、有料の登録制スクールです。月4回となります。5週目がある月はお休みとなります。

# ●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2020年10月

コロナウイルス対策の為短縮営業となります平日10:00~22:00 土日9:00~21:00

月		火		水		木		金		土		日	
溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ
										9:25~10:25 ヨガ 60 (真希) ♪ ♪ ♪		9:25~10:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪ ♪ ♪ ♪	10:00~11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25~11:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪ ♪ ♪ ♪		10:25~11:10 ベーシックヨガ (SHIMA) ♪ ♪	10:20~11:20 ★瞑想ヨガ スクール (齋能)	10:25~11:10 ベーシックヨガ (HARU) ♪ ♪		10:25~11:10 ピラティス (原口) ♪ ♪		10:25~11:10 ルーシーダットン (西田) ♪ ♪		10:45~11:30 オーラヨガ (龍崎) ♪	11:10~11:40 ★スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	10:45~11:30 ベーシックヨガ (龍崎) ♪ ♪	
11:45~13:00 溶岩タイム		11:30~12:15 ストレッチ (有元) ♪ ♪		11:30~12:30 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪ ♪ ♪ ♪	12:00~12:30 ★スタートアップ ヨガスクール (HARU)	11:30~12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪ ♪ ♪		11:30~13:10 溶岩タイム		11:50~12:35 ベーシックヨガ (Yuko) ♪		11:50~12:25 溶岩タイム	11:15~12:15 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
13:20~14:10 溶岩タイム		12:35~14:10 溶岩タイム		12:50~13:10 溶岩タイム	12:45~13:45 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)	12:50~14:00 溶岩タイム		13:30~14:15 オーラヨガ (済田) ♪		12:55~13:40 ストレッチ (龍崎) ♪		12:55~13:40 オーラヨガ (済田) ♪	
14:30~15:15 オーラヨガ (済田) ♪		14:30~15:30 ヨガ 60 (KANA) ♪ ♪ ♪		13:30~14:30 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪ ♪ ♪ ♪		14:20~15:20 溶岩タイム		14:35~16:10 溶岩タイム		14:00~15:00 溶岩タイム		14:00~14:45 ルーシーダットン (西田) ♪ ♪	
15:35~17:15 溶岩タイム		15:50~16:45 溶岩タイム		14:50~16:10 溶岩タイム		15:40~16:50 溶岩タイム		16:30~17:30 ヨガ 60 (真希) ♪ ♪ ♪		15:20~16:10 溶岩タイム		15:05~16:05 ストレッチ 60 (有元) ♪ ♪	
17:35~19:10 溶岩タイム	18:40~19:10 ★スタートアップ ヨガスクール (Kumi)	17:05~18:05 溶岩タイム		16:30~17:15 ピラティス (有元) ♪ ♪		17:10~17:55 オーラヨガ (Yuko) ♪		17:50~18:55 溶岩タイム		16:30~17:30 ヨガ 60 (HARU) ♪ ♪ ♪		16:25~17:25 溶岩タイム	
19:35~20:20 ストレッチ (済田) ♪		18:25~19:10 オーラピラティス (有元) ♪ ♪		17:35~18:05 溶岩タイム	19:00~19:30 ★スタートアップ ヨガスクール (済田)	18:15~19:00 オーラダイエット (香取) ♪ ♪	18:50~19:20 ★スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	19:15~20:15 ストレッチ 60 (有元) ♪ ♪	19:45~20:30 ★アドバンスヨガ 45 (Kumi)	17:50~19:15 溶岩タイム		17:45~19:00 溶岩タイム	
20:40~21:25 オーラヨガ (AYAME) ♪		19:30~20:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪ ♪	19:45~20:15 ステップアップ ヨガスクール (龍崎)	18:25~19:10 溶岩タイム	20:00~20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)	19:20~20:20 ヨガ 60 (KANA) ♪ ♪ ♪	20:00~20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	20:35~21:35 ヨガ60 (Kumi) ♪ ♪ ♪		19:30~20:15 溶岩タイム		19:20~20:15 溶岩タイム	
		20:35~21:20 オーラヨガ (龍崎) ♪		20:40~21:25 オーラヨガ (kumi) ♪		20:40~21:25 ベーシックヨガ (HARU) ♪ ♪							

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目はお休みとなります。  
 ※インストラクターレッスンの運動強度は、♪の数が増えるほど高くなります。  
 ※インストラクターのレッスンは急な代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講  
 のご案内 または WEBの店舗からのお知らせ にて確認してからご予約をお願い致します  
 ※インストラクターレッスンのみWEBからのご予約が必要となります。  
 ※スクールは有料の登録制スクールで、プラスビューティスタジオで行います。  
 ※溶岩レッスンの変更箇所は下線をひいてあります。  
 ※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です。

# ●● フロアレスン&スクール・スケジュール ●● 2020年11月

コロナウイルス対策の為短縮営業となります平日10:00~22:00 土日9:00~21:00

月 スタジオ	火 スタジオ	水 スタジオ	木 スタジオ	金 スタジオ	土 スタジオ	日 スタジオ
					9:20~10:20 ★ヨガ スクール (龍崎)	9:00~ 10:30 ★ラン ニング スクール (大森)
11:15~11:30 サーキット		11:15~11:30 サーキット		10:30~11:30 ★Body tuneup スクール (有元)	10:30~ 11:30 ★アンチ エイジング (済田)	11:30~12:15 プチトレ&ストレッチ (香取)
11:30~12:00 ストレッチ (吉田)		11:30~12:00 ストレッチ (香取)	11:00~12:30 ★パレエスクール 90 (藤岡)	11:45~12:30 ファンクショナル エクササイズ (松本)	10:15~ 11:30 ★ランニング スクール (田村)	
	13:00~14:00 ★Body tuneup スクール (有元)	12:30~13:30 ★ヒップホップ ダンススクール (KNG)			11:45~12:15 サーキット (河原)	
13:45~14:45 ★サルサ・ラテン ミックススクール (Billy Santos)	NEW 14:30~15:00 ○ステップ&トレーニング 香取	14:00~15:30 ★フラヨガダンス スクール90 (有元)			13:00~14:00 ★タヒチアダンス (柳)	13:00~14:00 ★パイパー スクール (香取)
NEW 15:30~16:00 初級エアロ 香取			15:00~16:00 ★機能改善 スクール (松本)	NEW 15:30~16:00 ○ストレッチポール (大森)	15:15~15:45 パイパーエクササイズ 大森	14:15~15:15 ★サーキット&コア スクール (河原)
	18:15~19:15 ★サーキット& エクササイズ (龍崎)		16:00~16:30 全身シェイプ (松本)		16:00~17:00 ★体質改善 スクール (河原)	15:30~16:00 全身シェイプ (河原)
19:00~19:30 ファンクショナル ストレッチ(済田)		19:00~19:15 サーキット	16:30~17:00 ストレッチ (松本)		18:30~18:45 サーキット	時間変更 18:25~18:40 サーキット
19:30~20:30 ★体質改善 スクール (香取)		19:15~19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)		19:00~19:25 パレエ コンディショニング	18:45~19:15 ストレッチ	18:40~19:00 背筋ピン (河原)
	20:30~21:30 ★体質改善 スクール (香取)	20:00~21:00 ★フラヨガダンス スクール (有元)	19:30~20:30 ★パイパー スクール (松本)	19:30~ 20:30 ★パレエ スクール (春風)		

※★マークのついたクラスは、カルチャースクール(有料)ですので、登録が必要です。  
月に4回となりますので5週目がある月はお休みとなります。

マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。  
○マークのついたレッスンは、人数制限がございます。  
レッスン開始30分前からフロントにて整理券を配布致します。

- 燃焼系
- ダンス系
- 調整系
- 筋コン系
- 担当制スクール
- 有料スクール



# ●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2020年11月

コロナウイルス対策の為短縮営業となります平日10:00~22:00 土日9:00~21:00

月		火		水		木		金		土		日	
溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ
										9:25~10:25 ヨガ 60 (真希) ♪♪♪		9:25~10:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪	10:00~11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25~11:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪		10:25~11:10 ベーシックヨガ (SHIMA) ♪♪	10:20~11:20 ★瞑想ヨガ スクール (齋能)	10:25~11:10 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		10:25~11:10 ピラティス (原口) ♪♪		10:25~11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		10:45~11:30 オーラヨガ (龍崎) ♪	11:10~11:40 ★スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	10:45~11:30 ベーシックヨガ (龍崎) ♪♪	
		11:30~12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:30~12:30 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪	12:00~12:30 ★スタートアップ ヨガスクール (HARU)	11:30~12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪		11:30~13:10 溶岩タイム		11:50~12:35 ベーシックヨガ (Yuko) ♪		11:50~12:25 溶岩タイム	11:15~12:15 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
11:45~13:00 溶岩タイム				12:50~13:10 溶岩タイム		12:50~14:00 溶岩タイム				12:55~13:40 ストレッチ (龍崎) ♪		12:55~13:40 オーラヨガ (済田) ♪	
		12:35~14:10 溶岩タイム		13:30~14:30 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪	12:45~13:45 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)			13:30~14:15 オーラヨガ (済田) ♪					14:00~14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪
13:20~14:10 溶岩タイム				14:50~16:10 溶岩タイム		14:20~15:20 溶岩タイム				14:00~15:00 溶岩タイム			
		14:30~15:30 ヨガ 60 (KANA) ♪♪♪				15:40~16:50 溶岩タイム		14:35~16:10 溶岩タイム		15:20~16:10 溶岩タイム			15:05~16:05 ストレッチ 60 (有元) ♪♪
14:30~15:15 オーラヨガ (済田) ♪				16:30~17:15 ピラティス (有元) ♪♪						16:30~17:30 ヨガ 60 (HARU) ♪♪♪			16:25~17:25 溶岩タイム
		15:50~16:45 溶岩タイム				17:10~17:55 オーラヨガ (Yuko) ♪		16:30~17:30 ヨガ 60 (真希) ♪♪♪					
15:35~17:15 溶岩タイム				17:35~18:05 溶岩タイム		18:15~19:00 オーラダイエット (香取) ♪♪	18:50~19:20 ★スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	17:50~18:55 溶岩タイム		17:50~19:15 溶岩タイム			17:45~19:00 溶岩タイム
		17:05~18:05 溶岩タイム		18:25~19:10 溶岩タイム	19:00~19:30 ★スタートアップ ヨガスクール (済田)	19:20~20:20 ヨガ 60 (KANA) ♪♪♪	20:00~20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)						
17:35~19:10 溶岩タイム		18:25~19:10 オーラピラティス (有元) ♪♪						19:15~20:15 ストレッチ 60 (有元) ♪♪	19:45~20:30 ★アドバンスヨガ 45 (Kumi)	19:30~20:15 溶岩タイム			19:20~20:15 溶岩タイム
		19:30~20:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪	19:45~20:15 ステップアップ ヨガスクール (龍崎)	19:35~20:20 ベーシックヨガ (済田) ♪♪		20:40~21:25 オーラヨガ (kumi) ♪		20:35~21:35 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪					
19:35~20:20 ストレッチ (済田) ♪													
20:40~21:25 オーラヨガ (AYAME) ♪		20:35~21:20 オーラヨガ (龍崎) ♪											

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目はお休みとなります。  
 ※インストラクターレッスンの運動強度は、♪の数が増えるほど高くなります。  
 ※インストラクターのレッスンは急な代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講  
 のご案内 または WEBの店舗からのお知らせ にて確認してからご予約をお願い致します  
 ※インストラクターレッスンのみWEBからのご予約が必要となります。  
 ※スクールは有料の登録制スクールで、プラスビューティスタジオで行います。  
 ※溶岩レッスンの変更箇所には下線をひいてあります。  
 ※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です。