

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2017.11月

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ
		10:30~11:30 ヒップホップ ダンススクール (KNG)		11:15~11:30 Sサーキット		11:00~12:30 パレエスクール 90 (藤岡)		10:30~11:30 体質改善 スクール (有元)	10:30~11:30 食べ痩せ ダイエット スクール (小宮)	10:30~ 11:30 ランニング スクール (前田)	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 (福島)	
11:30~11:50 ボディ・リセット (柳)		11:45~12:05 ボディ・リセット (岸)		11:30~12:00 ストレッチ (岸)				11:45~12:00 太極気功		11:45~12:15 サーキット レッスン		11:30~11:45 Sサーキット	
11:50~12:05 Sサーキット		12:30~13:30 レアフィット (前田)						12:00~12:30 リズム(前田)				11:45~12:15 ストレッチ (松本)	
★		★	★	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)	★	13:30~14:30 食べ痩せ ダイエット スクール (小宮)	
★		★	★			15:00~16:00 体質改善 スクール (福島)				15:00~15:15 太極気功			
13:45~14:45 サルサ・ラテン ミックスクール (Billy Santos)		13:30~14:30 食べ痩せ ダイエット スクール (小宮)				16:00~16:30 ボディシェイプ (畠山)		15:45~16:15 ストレッチ (岸)		15:15~15:45 ストレッチ (前田)		15:30~16:00 ボディシェイプ (畠山)	
		16:00~16:30 パレエコンディショ ニング (松本)								16:00~17:00 体質改善 スクール (前田)			
15:15~16:15 ピラティス スクール (渡辺)		★	★	17:00~17:30 ストレッチ (岸)		17:00~17:30 ストレッチ (岸)						18:25~18:45 ボディ・リセット	
★		18:15~19:15 レアフィット (龍崎)				19:00~19:20 ストレッチ (高野)				18:40~19:00 ボディ・リセット (高野)		18:45~19:00 Sサーキット	
		19:00~20:00 ベリー ダンス スクール (TUKI)		19:00~19:15 Sサーキット		19:20~20:20 体質改善ヨガ スクール (Haru)		19:00~19:25 パレエ コンディショニング		19:00~19:15 Sサーキット			
19:00~19:30 ボディシェイプ (服部)		★	★	19:15~19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)		★	★	19:30~ 20:30 パレエ スクール (春風)	★				
★		20:00~21:00 体質改善 スクール (松本)		19:45~20:30 フラヨガ (有元)				19:30~ 21:00 ラン ニング スクール (畠山)	★				
★		★	★										
20:40~21:40 はじめてパレエ スクール (藤岡)		★	★										

11月のみフラヨガ時間変更です
12月からはこれまで通り20:00~です

※ ★ マークのレッスンは、有料の登録制スクールです

●● AURA SPA 溶岩スタジオ・プログラム ●● 2017年11月

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
										ビューティーフォロー	★ 9:55-10:25 スタートアップ ヨガスクール (龍崎)	ビューティーフォロー	
ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		9:25~10:25 ベーシックヨガ60 (真希) ♪♪		9:25~10:25 アクティブヨガ 60 (坂口)♪♪♪	
10:25~11:10 アクティブヨガ (永野)♪♪♪		10:25~11:10 オーラヨガ (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)♪♪		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー	
ビューティーフォロー		ビューティーフォロー				ビューティーフォロー				10:45~11:30 オーラヨガ (龍崎)♪		10:45~11:30 ベーシックヨガ (龍崎)♪♪	
11:30~12:30 ヨガ60 (AIKA) ♪♪		11:30~12:15 ストレッチ (有元)♪♪				11:30~12:30 ベーシックヨガ60 (HIROMI) ♪♪				ビューティーフォロー			
				11:30~13:10 溶岩タイム				11:30~13:10 溶岩タイム		11:50~12:35 オーラストレッチ (高野)♪		11:50~13:40 溶岩タイム	
12:50~14:10 溶岩タイム		12:35~14:10 溶岩タイム		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー					
ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		13:30~14:30 ヨガ60 (TOMOKO) ♪♪		13:00~14:00 ベーシックヨガ60 (MIKI) ♪♪		13:30~14:15 オーラヨガ (済田)♪		12:55~13:55 溶岩タイム		ビューティーフォロー	
14:30~15:15 オーラヨガ (済田)♪		14:30~15:15 ベーシックヨガ (安田)♪♪						14:20~15:20 溶岩タイム		14:15~15:00 ヨガ (永野)♪♪		14:00~14:45 ルーシーダットン (西田)♪♪	
				ビューティーフォロー									
15:35~17:20 溶岩タイム		15:35~16:45 溶岩タイム	時間 変更	15:30~16:15 ベーシックヨガ (安田)♪♪		15:40~16:40 溶岩タイム		14:35~15:30 溶岩タイム	時間 変更	15:20~16:10 溶岩タイム		15:05~16:10 溶岩タイム	
		17:05~18:05 溶岩タイム	時間 変更	16:35~18:05 溶岩タイム		17:00~17:55 溶岩タイム		15:50~16:45 溶岩タイム	時間 変更	16:30~17:15 ベーシックヨガ (HARU)♪♪		16:30~17:30 整体ヨガ60 (SASA)♪♪	
17:40~19:10 溶岩タイム		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		17:05~18:05 溶岩タイム	時間 変更	17:35~19:15 溶岩タイム		17:50~19:00 溶岩タイム	
ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		18:15~19:00 ベーシックヨガ (齋能)♪♪					
19:30~20:15 オーラストレッチ (有元)♪		18:25~19:10 オーラピラティス (有元)♪♪		18:25~19:10 オーラヨガ (龍崎)♪		18:25~19:10 オーラストレッチ (小宮)♪		19:20~20:20 ベーシックヨガ60 (KANA) ♪♪		19:30~20:15 溶岩タイム		19:15~20:15 溶岩タイム	
ビューティーフォロー		ビューティーフォロー	★ 9:55-10:25 スタートアップ ヨガスクール (龍崎)	ビューティーフォロー		ビューティーフォロー		19:30~20:15 オーラヨガ (有元)♪	★ 9:55-10:25 スタートアップ ヨガスクール (Kumi)	19:30~20:15 溶岩タイム			
20:35~21:20 オーラヨガ (済田)♪		20:35~21:20 オーラヨガ (龍崎)♪		20:35~21:20 オーラヨガ (済田)♪		20:40~21:25 オーラヨガ (HARU)♪		20:35~21:20 ベーシックヨガ (Kumi)♪♪					
								21:40~22:15 溶岩タイム					
21:40~22:15 溶岩タイム		21:40~22:15 溶岩タイム		21:40~22:15 溶岩タイム		21:45~22:15 溶岩タイム							

※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
 ※ビューティーフォロー(登録無料):インストラクターによる目的達成のサポート時間です(定員)
 レッソンのスタート開始時間15分前からは行います
 ※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
 ※スタートアップヨガ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