

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2017.9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)						★ 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)		★ 9:00~ 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)						★ 11:00~12:30 バレエスクール 90 (藤岡)		★ 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		11:45~12:05 ボディ・リセット (岸)						★ 12:00~12:30 リズム(前田)				★ 11:45~12:15 ストレッチ (松本)	
★ NEW 13:45~14:45 サルサ・ラテン ミックススクール (Billy Santos)		12:30~13:30 レアフィット (前田)	★ 13:30~14:30 食べ痩せ ダイエット スクール (小宮)										
				★ 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)		
★ 15:15~16:15 ピラティス スクール (渡辺)		18:00~18:30 バレエコンディショ ニング(松本)				★ 15:00~16:00 体質改善 スクール (福島)				15:00~15:15 太極気功			
		★ 18:15~19:15 レアフィット (龍崎)				★ 16:00~16:30 ボディシェイプ (服部)		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 (前田)	
19:00~19:30 ボディシェイプ (服部)		★ 19:00~20:00 ベリー ダンス スクール (TUK)		★ 19:00~19:15 Sサーキット		17:00~17:30 ストレッチ (岸)			★ 18:30~18:45 Sサーキット				
★ 19:30~20:30 体質改善 スクール (前田)		★ 20:00~21:00 体質改善 スクール (松本)		★ 19:15~19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)		★ 19:00~19:20 ストレッチ(高野)		★ 19:00~19:25 バレエ コンディショニング		★ 16:00~17:00 体質改善 スクール (前田)			
★ 20:40~21:40 はじめてバレエ スクール (藤岡)				★ 20:00~20:45 フラヨガ (有元)		★ 19:20~20:20 体質改善ヨガ スクール (Haru)	★ 19:30~20:30 食べ痩せ ダイエット スクール (小宮)	★ 19:30~ 20:30 バレエ スクール (春風)	★ 19:30~ 21:00 ラン ニング スクール (服部)				

※ ★ 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9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	★ 9:25-10:25 アクティブヨガ 60 (小久保) ♪♪
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		ビューティーフォロー	変更
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) ♪♪		10:45~11:30 オーラヨガ (龍崎) ♪		10:45~11:30 ベーシックヨガ (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							
11:30~12:30 ヨガ60 (AIKA) ♪♪		11:30~12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:30~13:10 溶岩タイム		11:30~12:30 ベーシックヨガ60 (HIROMI) ♪♪		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		12:55~13:55 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		13:30~14:30 ヨガ60 (TOMOKO) ♪♪				13:30~14:15 オーラヨガ (済田) ♪		ビューティーフォロー		14:00~14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪	
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		14:35~15:35 溶岩タイム		14:15~15:00 ヨガ (永野) ♪♪			
				ビューティーフォロー									
15:35~17:20 溶岩タイム		15:35~16:55 溶岩タイム		15:30~16:15 ベーシックヨガ (安田) ♪♪		15:40~16:40 溶岩タイム		15:55~16:55 溶岩タイム		15:20~16:10 溶岩タイム		15:05~16:10 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	
				16:35~18:05 溶岩タイム		17:00~17:55 溶岩タイム		17:15~18:05 溶岩タイム		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		17:15~18:05 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		17:35~18:45 溶岩タイム		17:50~18:50 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	★ 19:45-20:15 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	★ 19:45-20:15 スタートアップ ヨガスクール (橋下)	19:05~20:15 溶岩タイム		19:10~20:15 溶岩タイム	
19:30~20:15 オーラストレッチ (有元) ♪		19:30~20:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		19:30~20:15 ピラティス (原口) ♪♪		19:20~20:20 ベーシックヨガ60 (KANA) ♪♪		19:30~20:15 オーラヨガ (有元) ♪					
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					
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) ♪		ビューティーフォロー		20:35~21:20 ベーシックヨガ (橋下) ♪♪					
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		21:40~22:15 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分前前に行います
 ※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