









●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2025年5月～

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
					9:15～10:45 ★ランニングスクール(河原)	9:20～10:20 ★ヨガスクール(龍崎)
11:00～11:15 サーキット		11:15～11:30 サーキット	10:30～12:00 ★パレエスクール80(藤原)	10:30～11:30 ★Body Tune Upスクール(有元)	10:30～11:30 ★アンチエイジング(済田)	10:45～11:00 サーキット
11:15～11:45 ストレッチ(小松)		11:30～12:00 全身シェイプ(多出村)		11:30～11:45 サーキット		11:00～11:45 リラックスヨガ(Shiaki)
	13:00～14:00 ★Body Tune Upスクール(有元)	12:45～13:45 ★アドバンスピラティススクール(有元)		11:45～12:30 ストレッチ(多出村)	11:45～12:15 サーキット(河原)	
	14:30～15:00 ○ステップ&トレーニング(多出村)		15:00～16:00 ★機能改善スクール(河原)		12:45～13:45 ★タヒチアンダンス(柳)	13:00～14:00 ★パイパースクール(河原)
			16:00～16:30 全身シェイプ(河原)		14:00～15:00 ★ヒップホップダンススクール(KNG)	14:15～15:15 ★サーキット&コアスクール(河原)
			16:30～17:00 ストレッチ(河原)		15:15～15:45 パイパーエクササイズ(河原)	15:30～16:00 全身シェイプ(河原)
					16:00～17:00 ★体質改善スクール(河原)	16:15～16:45 ○ムエファイト(西田)
18:15～19:15 ★健美フィットネススクール(龍崎)		19:00～19:15 サーキット	18:45～19:15 ○ムエファイト(西田)		18:30～18:45 サーキット	18:25～18:40 サーキット
		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(幸風)	18:45～19:15 ストレッチ(多出村)	18:40～19:00 ○ストレッチポール(河原)
19:30～20:30 ★サーキット&コアスクール(河原)	19:30～20:30 ★体質改善スクール(多出村)	19:00～20:30 ★ランニングスクール(鈴木)	19:30～20:30 ★パイパースクール(河原)	19:30～21:00 ★ランニングスクール(前田)		
		20:00～21:00 ★フラヨガダンススクール(有元)				

 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



※★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。

●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2025年5月～

月		火		水		木		金		土		日	
溶岩	プラスビュティ	溶岩	プラスビュティ	溶岩	プラスビュティ	溶岩	プラスビュティ	溶岩	プラスビュティ	溶岩	プラスビュティ	溶岩	プラスビュティ
		10:15～11:15 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:25～11:25 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ♪♪♪		10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/龍崎) ♪♪		9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
		11:30～12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:45～12:45 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30～12:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/龍崎) ♪		10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪	
		12:35～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 溶岩タイム		12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		11:50～12:25 溶岩タイム		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)
		14:30～15:30 リンパフローヨガ (済田) ♪		14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原) ♪♪		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ♪♪		14:30～15:15 オーラヨガ (多出村) ♪		12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ♪		12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ♪	
		15:35～16:45 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		14:00～14:45 オーラダイエット (多出村) ♪♪		14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪	
		16:30～17:15 オーラストレッチ (小松) ♪		16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ♪♪		17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪		16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		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		17:35～19:10 溶岩タイム		18:25～19:10 オーラピラティス (小林) ♪♪		17:50～18:55 溶岩タイム		16:30～17:30 ヨガ60 (rummy/真希) ♪♪		16:25～17:30 溶岩タイム	
		19:15～20:15 青盤リセット60 (済田) ♪♪	19:30～20:30 ★ヨガ スクール (秋山千春)	19:35～20:20 オーラストレッチ (真希) ♪	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)	19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		19:15～20:15 ストレッチ60 (rummy) ♪♪		17:50～19:15 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	
					20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)					19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
		20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪		20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ♪		20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ♪♪♪		20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ♪♪ ♪					

※★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。
 ※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。