

2024年 9月1日～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2024/8/20

	TUESDAY火			WEDNESDAY水			THURSDAY木			FRIDAY金			SATURDAY土			SUNDAY日			
	スタジオ	芝 スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	芝 スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	芝 スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	芝 スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	芝 スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	芝 スタジオ	AURA スタジオ	
8:00																			8:00
9:00																			9:00
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			
11:00	10:15~11:15 ストレッツ &ワーク 赤枝	10:15~10:45 サーキットフリー 赤枝	10:30~11:15 パーソニックヨガ akkyo	10:15~11:15 ストロープ 山坂	10:15~10:45 サーキットフリー 赤枝	10:30~11:15 パーソニックヨガ Michi	10:30~11:30 ルーシー ダットン 西田	NEW 10:15~11:15 アクティブヨガ akkyo	10:30~11:15 O関節リリース &シェイプ 三浦	10:15~11:15 いっしょに 転倒予防 飯島	10:15~11:00 パーソニックヨガ mika	10:30~11:20 体療教室① (9~10時) 生島	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	9:15~10:15 ヨガ80 塩谷	9:30~10:15 持久力向上 トレーニング 増嶋	9:15~10:15 ★パイパー スクール 飯島	9:15~10:00 パーソニックヨガ なおり	10:15~11:15 アクティブヨガ なおり	11:00
12:00	11:30~12:30 オストレッチ &コア Michi	10:45~11:45 ★サーキット&コア スクール 小原	11:30~12:30 ヨガ80 akkyo	11:30~12:15 Oボディワーク アウト 飯島	11:45~12:45 ヨガ80 Michi	11:45~12:45 Oボディワーク アウト 飯島	11:45~12:45 ★エグザイ エイト スクール 西田	11:30~12:15 パーソニックヨガ akkyo	11:30~12:15 O足つば &シャイロキネシス 三浦	11:30~12:00 いっしょに サーキット 飯島	11:15~12:15 アクティブヨガ mika	11:30~11:40 体療教室② (11~12時) 益田	12:10~12:40 Oボール&ストレッツ 飯島	11:45~12:30 オーラヨガ 小原	11:30~12:15 ストレッチ &コアワーク 飯島	11:30~12:30 ストレッチ 三浦	11:30~12:30 パーソニック 三浦	12:00	
13:00	12:45~13:30 ランエアロ Michi	NEW 12:45~13:30 オーラヨガ 小原	12:30~13:15 ZUMBA ritz	12:30~13:15 ボディ ワーク 赤枝	12:30~13:30 ボディ ワーク 赤枝	12:30~13:30 ボディ ワーク 赤枝	12:30~13:30 ★サーキット &コア スクール 小原	13:00~13:45 岩岩タイム (映像ダイエット)	13:00~13:45 岩岩タイム (映像ダイエット)	13:00~13:45 岩岩タイム (映像ダイエット)	13:00~13:45 岩岩タイム (映像ダイエット)	12:55~13:40 ZUMBA 曹原	12:45~13:45 ★MKT スクール 小原	12:45~13:30 オーラ ヨガ 小原	13:00~14:00 yOGA 赤枝	12:45~13:45 ★サーキットコア スクール 飯島	12:45~13:30 ストレッツ 三浦	13:00	
14:00	13:45~14:45 O足つば &ストレッツ ボール 三浦			13:45~14:45 ストレッツ 飯島	13:45~14:45 ストレッツ 飯島	13:45~14:45 ストレッツ 飯島	13:45~14:45 ストレッツ 飯島	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00~14:45 オーラ ヨガ 小原	14:00	
15:00		14:50~15:20 O関節リリース &パイパー 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	14:15~15:00 ほしぐさのバレエ (3~4時) 飯島	15:00
16:00		15:30~16:15 パーソニックヨガ 小原	15:10~16:00 バレエ① (4~5時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	15:30~16:20 かっこいい (5~6時) 飯島	16:00
17:00	16:15~17:05 体療① (9~10時) 飯島	16:10~16:50 空手① (9~10時) 飯島	16:10~17:00 バレエ② (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	16:30~17:20 かっこいい (10~11時) 飯島	17:00
18:00	17:15~18:05 空手② (10~11時) 飯島	17:10~17:50 空手③ (10~11時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	17:05~17:55 バレエ③ (11~12時) 飯島	18:00
19:00	18:15~19:05 サッカー (10~11時) 飯島	18:10~19:00 空手④ (11~12時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	18:05~18:55 バレエ④ (12~13時) 飯島	19:00
20:00		19:15~20:00 パーソニックヨガ mika	19:00~20:00 はじめてエアロ 西田	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	19:15~20:00 パーソニックヨガ akkyo	20:00
21:00	20:15~21:15 ★サーキット スクール 飯島	20:15~21:15 アクティブヨガ mika	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	20:15~21:15 ルーシー ダットン (ダイエット 含む)	21:00
21:30																			21:30
22:00	22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00
23:00																			23:00

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 岩岩タイムは、オーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。
 岩岩タイム(映像)は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※ご要望に応じて
 ★は有料スクールです。月3,494円/4回 5週目はお休みです。 ※ご登録プランによって、★のみ振替可能
 ●/☆は有料スクールです。月3,494円/4回 5週目はお休みです。
 ▶は有料スクールです。月4,455円/4回 5週目はお休みです。
 ▲ エリア(マシンや芝、岩盤浴室、岩岩スタジオ)のご利用は、閉館の30分前までとなります。

<スタジオレッスン> 定員:なし
 ※常温で道具を使うレッスン(Oがついているもの)については数に限りがあるため、15名までとさせていただきます。
 常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア(シャワー個室スペース除く)でのマスク着用は
 任意とさせていただきます。

LEALEA Hawaiian Fitness & Spa | AURA SPA | LEALEA Kids SCHOOL
 レアレア&オーラSPA本牧店 / レアレアキッズスクール本牧校 | 045-628-1808

2024. 9.1 ~ LEALEA & AURA SPA HONMOKU LESSON PROGRAM

2024/9/30

	TUESDAY火			WEDNESDAY水			THURSDAY木			FRIDAY金			SATURDAY土			SUNDAY日			
	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	
8:00																Change	9:15~10:45 ★Running School Obara		
9:00													9:30-9:30 Gymnastics① (3~4 years ord) Shoima		9:00 OPEN			9:00 OPEN	
10:00													9:30-10:20 Gymnastics② (4~5 years ord) Shoima		9:15-10:15 Yoga60 Shoima		9:30-10:15 Endurance Training Kawasaki	9:15-10:15 ★Viper School Takai	9:15-10:00 Baso Yoga Naomi
11:00	10:15-11:15 Stretch&Walk Akazue	10:15-10:45 IKIKI Circuit Free	10:30-11:15 Basic Yoga akkyo	10:15-11:15 Slow Flow Yoga Yamashita	10:15-10:45 IKIKI Circuit Free	10:30-11:15 Basic Yoga akkyo	10:30-11:15 Rulle Dutton (Thai yoga) Nishida		10:15-11:15 Active Yoga akkyo	10:15-11:15 ★IKIKI School Takai	10:15-11:00 Baso Yoga mika	10:30-11:20 Gymnastics③ (1st-5th Grade elementary school) Shoima	10:30-11:30 ABS Training Masuda	10:45-11:30 Baso Yoga Shoima	10:30-11:15 Physical Improvement Training Kawasaki		10:30-11:15 Stretch &Functional Takai	10:15-11:15 Active Yoga Naomi	
12:00	11:30-12:30 eStretch&Core Michi	10:45-11:45 ★Circuit&Core School Obara	11:30-12:30 Yoga 60 akkyo	11:30-12:15 ★Body Work Out Takai		11:45-12:45 Yoga 60 Michi	11:45-12:15 ★Body Work Out Ilima	11:45-12:45 ★Muyai Diet School Nishida	11:30-12:15 ★Foot pressure pointe &yogzineals Mura	11:30-12:00 IKIKI Circuit Free	11:15-12:15 Active Yoga mika	11:30-12:40 Cheer Dance (5-12 years ord) Masuda	12:10-12:40 Ohira&Stretch Susawara	11:30-12:15 Stretch &Functional Takai		11:30-12:30 Pilates Mura			
13:00	12:45-13:30 Latin Aero Michi		12:45-13:30 AURA Yoga Kusumoto	12:30-13:15 ZUMBA ritza		13:30-14:15 AURA Stretch Iijima	12:30-13:30 Body Shape Akazue	12:30-13:30 ★Circuit&Core School Obara	13:00-13:45 Lava Time (VIDEO Die)		14:00-14:45 AURA Diet Iijima	12:45-13:40 ZUMBA Susawara	12:45-13:45 ★Circuit&Core School Obara	13:00-14:00 Yoga Akazue	12:45-13:45 ★Circuit&Core School Iijima	12:45-13:30 Stretch Mura			
14:00	13:45-14:45 ★Foot pressure pointe &Stretch Mura			14:15-15:00 First Ballet (3~4 years ord) Uetake		14:30-14:45 AURA Stretch Iijima	14:15-14:45 Relax Yoga Akazue	14:00-14:45 AURA Yoga Obara			14:00-14:45 AURA Diet Iijima	14:00-15:00 ★Pilates School Arimoto	14:10-14:55 Deco World Akazue	14:10-14:00 Yoga Akazue	14:45-15:00 Lava Time (VIDEO Aura Die)				
15:00		14:30-15:20 ★Myofascial Release&Viber Takai		15:10-16:00 Ballet① (4~5 years ord) Uetake			15:00-15:30 Gymnastics④ (3~4 years ord) Saito	15:00-15:45 Lava Time (VIDEO Baso Yoga)	15:00-16:30 Stretch & Training Takai		15:00-16:30 Step&Training Takai	15:00-16:20 Karate② (3~5 years ord) Ogata	15:15-16:15 Pilates Arimoto	15:10-16:10 ★Body Work Out Takai	15:30-16:15 Yoga 45 Akazue				
16:00	15:15-17:05 Gymnastics⑤ (3~5 years ord) Takai	15:00-16:50 Karate③ (5years ord to 2nd grade) Ogata	15:30-16:15 Basic Yoga Obara	16:10-17:00 Ballet② (1st-5th Grade elementary school) Uetake	15:30-16:20 Kids Run① (3~5 years ord) Nobe	15:45-16:20 Lava Time (VIDEO AURA Yoga)	15:55-16:45 Gymnastics⑥ (5~6 years ord) Saito		16:15-17:05 Dance② (3~5 years ord) MARUKA	16:30-17:20 Karate④ (1st-5th Grade elementary school) Ogata	16:45-16:30 AURA Stretch Obara	16:15-16:15 Pilates Arimoto	16:15-16:15 ★Body Work Out Takai	16:30-16:15 Yoga 45 Akazue					
17:00	17:15-18:05 Gymnastics⑦ (1st-5th Grade elementary school) Takai	17:00-17:50 Karate⑤ (3rd-5th Grade elementary school) Ogata		17:05-17:55 Ballet③ (3rd-5th Grade elementary school) Uetake	16:30-17:20 Kids Run② (1st-5th Grade elementary school) Nobe		16:50-17:40 Gymnastics⑧ (1st-3rd Grade elementary school) Saito		17:15-18:05 Dance③ (1st-5th Grade elementary school) MARUKA			16:30-17:15 Stretch Arimoto		16:45-17:30 Baso Yoga Hamasaki					
18:00	18:15-19:05 Foot Tech (3rd-5th Grade elementary school) Hori						17:45-18:35 Gymnastics⑨ (3rd-5th Grade elementary school) Saito		18:30-19:30 ★Karate School Ogata	18:40-19:40 ★Tahitian dance School Yamae		18:30-17:15 Stretch Arimoto							
19:00			19:15-20:00 Baso Yoga mika	19:00-20:00 First Aero Nishida			18:00-19:30 ★First Step Iita				18:40-19:40 ★Tahitian dance School Yamae	18:15-20:00 AURA Yoga Obara							
20:00							19:45-20:15 Balltone30 Iita		19:15-20:15 Pilates Arimoto										
21:00	20:15-21:15 ★IKIKI School Takai		20:15-21:15 Active Yoga mika							20:15-21:15 ★Circuit&Core School Iijima		20:15-21:15 Baso Yoga Michi							
21:30												60 minute version of basic yoga							
22:00																			
23:00																			

Orange : aerobics, dance, boxer class Yellow : muscle training class Green : Conditioning class

For more information on studio lessons, please check the lesson guide on the back page.
 During lava time you can enjoy a bedrock bath at Aura studio. Rules for use are the same as for
 another bedrock bath.
 ★ is paid sool. Monthly 3494yen /4lessons.Closed on the 5th week
 ●/★ is paid sool. Monthly 3494yen /4lessons.Closed on the 5th week
 ▶ is paid sool. 4455yen per month /4 times The 5th week is holiday.
 ⚠ Areas (machines,grass,bedrock bath,lava studio) may be used until 30 minutes before closing.





LEALEA&AURASPA Honmoku store /LEALEA Kids Honmoku store ☎045-628-1808

<Studio Lesson> Capacity : None
 <Aura Studio Lesson> Capacity : 16people
 Lessons that use tools at normal temperature (Those marked with a circle) are limited to 15 people due to limited availability . During normal temperature and Aura studio lessons, training,wearing mask is optional in all areas including bedrock bathroom(excluding the shower room space)