

# 2017.9月~ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2017/8/24

確定

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ				
9:00																												
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN							
11:00	10:15~11:15 ストレッチ &ウォーク 赤杖			ビューティー フォロー 10:30~11:15 ヨガ 永野	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:30~11:30 ★体質改善 スクール 菅原	ビューティー フォロー 10:30~11:15 ムーン サイクルヨガ 塩谷	ビューティー フォロー 10:05~10:50 ▲ベビー マッサージ ▲親子ヨガ 曾根				ビューティー フォロー 10:30~11:15 アクティブ ヨガ 安藤	10:30~11:15 全身シェイプ 塚谷			ビューティー フォロー 10:30~11:15 アクティブ ヨガ 大久保	10:30~11:30 アプス トレーニング 益田			ビューティー フォロー 10:30~11:15 アロハヨガ 塩谷	10:15~11:15 リラックス yoga 山坂			ビューティー フォロー 10:30~11:15 ヨガ 菅原				
12:00	11:45~12:30 ボディ メイクエアロ 長尾	11:30~12:30 ★サーキット スクール 塚谷 治		ビューティー フォロー 11:30~12:15 パーソナル ヨガ 大久保	11:45~12:30 初級 ステップ 菅原		ビューティー フォロー 11:30~12:15 オーラ ストレッチ 秋本	ビューティー フォロー 11:15~12:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	11:15~11:30 ショート サーキット	11:30●ヨガ スクール 安藤	ビューティー フォロー 11:30~12:15 ヨガ 尾井	11:45~12:45 ZUMBA 木上	11:30~12:30 ★カルチャー タヒチアン ダンス 柳	11:45●ヨガ スクール 大久保	ビューティー フォロー 11:30~12:15 Health Up ヨガ 齋能	12:00~12:45 ボディ メイクエアロ 長尾	11:45~12:45 ★食べ痩せ スクール 竹内			ビューティー フォロー 12:00~12:45 アロハヨガ 塩谷	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原			ビューティー フォロー 11:30~12:15 オーラヨガ 秋本				
13:00	13:00~13:30 ボディリセット 塚谷			ビューティー フォロー 12:30~13:15 アクティブ ヨガ 永野	12:45~13:30 ボディ リセット 菅原		ビューティー フォロー 12:30~13:15 ヨガ 大久保	ビューティー フォロー 12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖				ビューティー フォロー 12:30~13:15 オーラヨガ 秋本			ビューティー フォロー 12:30~13:15 ヨガ 安藤	13:00~13:45 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦	13:00~13:15 ショート サーキット			ビューティー フォロー 13:00~13:45 パーソナル ヨガ 竹内	12:45~13:45 ★調整力向上 トレーニング 猪原			ビューティー フォロー 13:00~13:45 ピラティス 有元				
14:00	13:45~14:45 フラダンス 末広			ビューティー フォロー 13:45~14:15 オーラ ダイエット 竹内	13:45~14:15 ボディリセット 松本翔太郎		ビューティー フォロー 14:00~14:45 パーソナル ヨガ Hideko	13:45~14:45 ★カルチャー 入門HIPHOP 佐々木健吾	13:45~14:00 ボディリセット		ビューティー フォロー 13:30~14:15 パーソナル ヨガ アヤカ	13:00~14:00 ハタyoga 木上	13:00~14:00 ★食べ痩せ スクール 竹内		ビューティー フォロー 14:15~15:00 オーラヨガ 秋本	14:00~14:45 ランニング Michi	14:00~14:15 ボディリセット			ビューティー フォロー 14:15~15:00 パーソナル ヨガ 竹内	13:00~14:00 yoga 赤杖			ビューティー フォロー 14:45~15:30 パーソナル ヨガ 竹内				
15:00	15:00~16:00 足つば& ストレッチ ボール 三浦			ビューティー フォロー 15:15~16:00 オーラ ストレッチ 秋本	14:30~15:15 ボディワーク アウト 松本翔太郎		ビューティー フォロー 15:00~15:45 Health Up ヨガ 齋能	15:00~16:00 yoga アヤカ	15:30~15:45 ショート サーキット		ビューティー フォロー 15:45~16:30 オーラ ピラティス 緑川	15:00~15:45 コアムーブ Michi		ビューティー フォロー 16:45~17:30 オーラヨガ 大久保	15:00~15:45 コアムーブ Michi			ビューティー フォロー 16:00~16:45 パーソナル エクササイズ 有元	14:15~15:00 パーソナル エクササイズ 有元			ビューティー フォロー 14:45~15:30 パーソナル ヨガ 竹内						
16:00	16:15~17:05 かけっこ スクール (幼~高学年)	17:00~17:15 ショート サーキット		ビューティー フォロー 16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要	15:40~16:30 ★カルチャー 入門バレエ 植竹	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎	ビューティー フォロー 15:45~16:30 パーソナル ヨガ 山坂	16:15~17:05 体操教室 (幼児~高学年) 川又				15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎	15:00~18:00 体操教室 (幼児~高学年) 川又		ビューティー フォロー 16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:00~16:45 ワークアウト 松本 翔太郎	15:30~15:45 ボディリセット			ビューティー フォロー 16:45~17:30 オーラヨガ 大久保	16:00~16:45 ワークアウト 松本 翔太郎			ビューティー フォロー 16:45~17:45 オーラ ヨガ Hideko				
17:00	17:15~18:05 かけっこ スクール (高学年)			ビューティー フォロー 17:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:30~17:20 キッズバレエ (幼児~高学年) 植竹		ビューティー フォロー 17:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:10~18:00 体操教室 (高~高学年) 川又				17:15~18:05 キッズダンス (高~高学年) 益田		16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要				17:00~18:30 ★ラン スクール 塚谷			ビューティー フォロー 17:00~17:45 オーラ ヨガ Hideko			ビューティー フォロー 17:00~17:45 オーラ ヨガ Hideko				
18:00	18:15~19:05 球技 フィジカル (全学年)			ビューティー フォロー 19:00~19:45 パーソナル ヨガ 尾井	17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳		ビューティー フォロー 19:00~19:45 ヨガ 大久保	19:15~20:15 ピラティス 緑川				19:15~20:15 ファイ ティング 西田		17:45~19:30 溶岩タイム ご予約不要				17:00~18:30 ★ラン スクール 塚谷			ビューティー フォロー 18:00~19:30 溶岩タイム ご予約不要			ビューティー フォロー 18:00~19:30 溶岩タイム ご予約不要				
19:00	19:15~20:00 ZUMBA サミタ			ビューティー フォロー 20:00~21:00 ★食べ痩せ スクール 竹内	19:15~20:15 姿勢骨盤 メイク 西田	20:00●ヨガ スクール 大久保	ビューティー フォロー 20:45~21:30 パーソナル ヨガ 尾井	20:40~21:25 パーソナル ヨガ 緑川				20:00~21:00 パーソナル ヨガ 竹内																
20:00	20:00 CLOSE				20:00 CLOSE				20:00 CLOSE				20:00 CLOSE				20:00 CLOSE				20:00 CLOSE							
21:00				ビューティー フォロー 20:45~21:30 パーソナル ヨガ 尾井			ビューティー フォロー 20:45~21:30 パーソナル ヨガ 尾井				ビューティー フォロー 20:40~21:25 パーソナル ヨガ 緑川				ビューティー フォロー 20:40~21:25 パーソナル ヨガ 西田													
22:00	22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE							
23:00																												

AURAスタジオのレッスン内容については裏面をご確認ください。

★は有料スクールです。月3432円/4回 5週目はお休みです。

●は有料スクールです。月2,160円/4回 5週目はお休みです。

▲は乳児〜3才児向けの親子レッスンクラスです。都度料金でメンバー、外部の方もご利用頂けます。

◇は学研教室のご登録が必要となります。フロントにてお声かけ下さい。



# ●○●○●○ レアレア&オーラスパ本牧店 レッスンガイド ●○●○●○



AURA



フィットネス



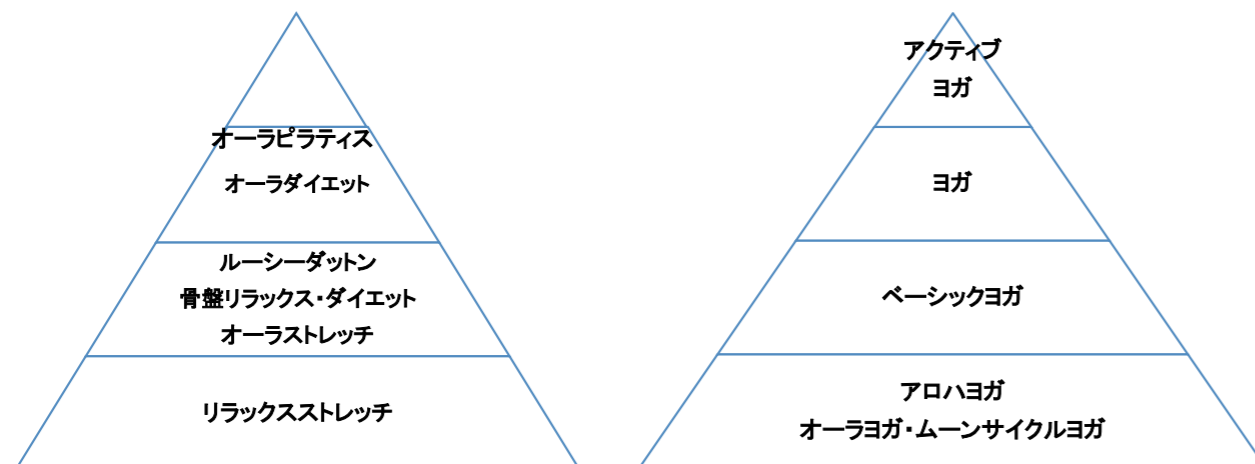
## ■ ヨガ

クラス名	内容	強度	難度
オーラヨガ	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。	★	☆
ムーンサイクルヨガ	常に揺らぎやすい女性の心と身体に優しくよりそうヨガクラスです。骨盤周り、骨盤底筋群を意識して、女性特有のトラブル解消を図ります。	★	☆
HealthUpヨガ	ヨガのポーズを通じて筋肉のゆるみとココロのゆるみを出すクラスです。呼吸やストレッチを最重視しますので、ゆったりとヨガを楽しみたい方におススメです。	☆	☆
アロハヨガ	ハワイの自然の音楽やアロマの香りの中で行うリラックス系のヨガです。今日の自分自身の心と身体の状態と向き合うクラスです。	★	☆
ベーシックヨガ	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方ももちろん、体力に自信のない方にもおススメです。	★★	★
ヨガ	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におススメです。	★★★	★★★
アクティブヨガ	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におススメです。	★★★★	★★★★

## ■ その他

クラス名	内容	強度	難度
オーラストレッチ	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におススメです。	★	☆
骨盤リラックス	骨盤回りをほぐし身体をリセットして整えていくクラスです。体のバランスを整えたい方、痛みのある方、歪みを改善したい方におススメです。	★	☆
骨盤ダイエット	骨盤リラックスに慣れてきた方向けのクラスです。お腹周りや骨盤回りを引き締めたい方におススメのクラスです。	★★	★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダットン」=矯正/のぼす、「トン」=自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★~★★	★~★★
オーラピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★
オーラダイエット	音楽に合わせて自重のトレーニングを行います。動きはシンプルですが筋肉アップには効果的なクラスです。	★★	★

※AURAのレッスンは室内履きは使いません。



## ■ ヨガ・ピラティス

プログラム名	内容	強度	難度
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆
ハタヨガ	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靭な心身育成するクラスです。	★	★
スローフローヨガ	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。	★	★
ヨガ	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におススメです。	★★	★
ピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★

## ■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	内容	強度	難度
ウォーキング 脂肪燃焼	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	☆
ボディメイクエアロ	エアロビクス(有酸素運動)とダンベルトレーニング(筋力アップ運動)を音楽に合わせて楽しく行うクラスです。カラダを引き締めたい方におススメです。	★★	★
初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせてカラダを動かします。ステップ台(踏み台)を利用するので脂肪燃焼をしたい！方におススメです。	★	☆
ファイティング	パンチやキック等の動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップを目的としたクラスです。	★★	★
アプストレーニング	アプス(ABC)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、C-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。	★	★
ZUNBA	ラテン、HIPHOP、サルサ レグトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。	★★	★★

## ■ 筋力UP/コンディショニングクラス

クラス名	内容	強度	難度
ショートサーキット	簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い簡単に筋トレ・脂肪燃焼を行います。	★	☆
ボディリセット	ボディリセット専用の器具を利用し、肩・腰・股関節周りの筋肉をほぐします。	☆	☆
姿勢骨盤メイク	骨盤回りをほぐし、肩こりや腰痛の改善し骨盤の歪みを整えます。	★	★
コンディショニングストレッチ	動かすと、止めるの繰り返しで動ける身体をつくる新しいストレッチです。	★	☆
体質改善トレーニング		★★	☆
足つぼ&ストレッチボール	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。	☆	☆
全身シェイプ	ダンベルや自重にて音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。	★	★
ボディワークアウト	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。	★★	★
ファンクショナルエクササイズ	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におススメです。	★★	★

※はだしマーク(足) …靴を使わないクラスです。