

2020.10月~ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2020/9/25

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ				
8:00																												
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN							
10:00																	9:30~10:20 体操教室(幼児) 筒井			9:15~10:15 ヨガ 塩谷	9:30~10:15 持久力向上エクササイズ 猪原	9:15~10:15 ★パイパー兵頭			9:15~10:00 ベーシックヨガ 奈子			
11:00	10:15~11:15 ストレッチ&ウォーク 赤杖	10:15~10:45 いきいきサーキット		10:30~11:15 ベーシックヨガ akiyo	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:15~10:45 いきいきサーキット		10:30~11:15 オーラヨガ 竹内	時間変更 10:30~11:30 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 西田	10:15~11:15 ★転倒予防教室 兵頭		10:15~11:15 アクティブヨガ 滝井	10:30~11:15 全身シェイプ 三浦	10:15~11:15 ★姿勢改善教室 竹内		10:30~11:15 ベーシックヨガ 深谷	10:30~11:20 体操教室(幼児) 筒井	10:30~11:30 アプス(ABS) トレーニング 益田		10:45~11:30 ベーシックヨガ 塩谷	10:30~11:30 リラックス yoga 山坂	10:30~11:30 ★調整力向上 トレーニング 猪原	内容変更	10:15~11:15 アクティブヨガ 奈子				
12:00	11:30~12:00 ロー&シェイプ 菅原	10:45~11:45 ★サーキット&コア 竹内		11:30~12:30 ヨガ akiyo	11:30~12:15 ボディワークアウト 熊澤		担当変更	11:45~12:15 ベーシックヨガ Michi	11:45~12:15 ボディワークアウト 兵頭	11:30~12:00 いきいきサーキット		11:30~12:15 オーラヨガ 滝井	11:30~12:15 足つぼ&初級エアロ 三浦	10:15~10:45 いきいきからだスッキリ		11:30~12:15 ヘルスアップ 齋能	11:50~12:40 チアダンス(幼児) 益田			12:00~12:45 ベーシックオーラヨガ 竹内	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原		11:45~12:30 オーラストレッチ 熊澤					
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 菅原	12:30~13:30 ★食べ残せスクール 竹内		12:45~13:30 オーラヨガ AYAME	12:30~13:00 ストレッチ 熊澤		担当変更	12:30~13:30 ボディシェイプ 赤杖	12:30~13:30 ボディシェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★MKT 熊澤	NEW!!	12:30~13:15 オーラダイエット 竹内				12:30~13:15 ベーシックヨガ akiyo						12:00~12:45 オーラヨガ 竹内		11:45~12:30 オーラストレッチ 熊澤				
14:00	13:45~14:45 足つぼ&ストレッチポール 三浦			13:45~14:30 ベーシックヨガ AYAME				13:00~14:00 ヨガ Michi	14:00~14:30 ストレッチ&サーキットコア 熊澤			13:45~14:30 映像 ベーシックヨガ				14:00~14:45 映像 オーラヨガ						13:00~14:00 ★MKT 熊澤	NEW!!	13:00~14:00 yoga 赤杖	13:00~14:45 オーラダイエット 熊澤			
15:00					14:25~15:25 ★カルチャー入門パレエ 権竹			14:45~15:30 ベーシックヨガ 山坂	14:40~15:25 ヘルスアップ 齋能			NEW!!	15:00~15:45 映像 オーラダイエット				14:00~15:00 ★ピラティススクール 有元						NEW!!	14:10~14:55 ディスコワールド 赤杖				
16:00		15:00~15:30 防風リリース&パイパー 兵頭		15:15~16:00 ベーシックヨガ HARU	15:30~16:20 キッズパレエ①(幼児) 権竹	15:30~16:20 キッズかけっこ(幼児) 筒井			15:55~16:45 体操教室②(幼児) 平野	15:30~16:30 ★ムエダイエットスクール 西田							16:15~17:05 キッズHIPHOP①(幼児) 益田						NEW!!	15:15~16:00 ポディワークアウト 兵頭	15:15~16:00 映像 ベーシックヨガ			
17:00	16:15~17:05 かけっこ①(幼児) 藤田				16:30~17:20 キッズパレエ②(小学1~4年) 権竹	16:30~17:20 キッズかけっこ(小学1~6年) 筒井			16:50~17:40 体操教室②(小学1~3年) 平野				16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要				16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要								16:45~17:30 オーラヨガ 浜崎			
18:00	17:15~18:05 かけっこ②(小学1~6年) 藤田			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:10~18:00 キッズパレエ③(小学3~6年) 権竹			17:45~18:35 体操教室③(小学3~6年) 平野					16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要				17:15~18:05 キッズHIPHOP②(小学1~6年) 益田											
19:00	18:15~19:05 フィジテック(小学3~6年) 藤田																18:30~19:20 キッズスタビチ(小学2~6年) 柳											
20:00				NEW!! 19:15~20:00 映像 オーラダイエット	19:00~20:00 美BODYメイク 西田			19:00~20:00 ヨガ HARU					19:15~20:15 ピラティス 有元				19:15~20:15 ★サーキット&コア 熊澤	担当変更										
21:00								20:15~21:15 ★パイパー兵頭					20:30~21:15 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 西田				20:15~21:15 ファイティング 西田			NEW!!					20:30~21:15 映像 オーラヨガ			
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				18:30CLOSE				18:30CLOSE							

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。
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。
★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2,200円/4回 5週目はお休みです。



レアレア&オーラスパ本牧店 / レアレアキッズスクール本牧校 ☎045-628-1808

コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。

<スタジオレッスン> 定員：有酸素クラス 14名 その他クラス 15名
マスク着用での参加をお願いいたします。

<オーラスタジオレッスン> 定員：12名