

2019.4月～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

	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																												
11:00	10:15~11:15 ストレッチ &ウォーク 赤杖	10:45~11:45 ★サーキット &コア 前田		10:30~11:15 ベーシック ヨガ Hideko	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂			10:30~11:30 ヨガ 塩谷	10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田			10:30~11:30 アクティブ ヨガ 安藤	ジムサポート	10:30~11:15 全身シェイプ 香取			10:30~11:15 ベーシック ヨガ 深谷	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田			9:15~10:00 アクティブ ヨガ 奈子	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原			10:15~11:15 ベーシック ヨガ 奈子			
12:00	11:30~12:15 初級 ステップ 菅原		11:45● スタートアップ ヨガ AYAME	11:30~12:30 ヨガ Hideko	ジムサポート			11:30~12:30 オーラ ヨガ 塩谷	11:30~12:15 ボディアワーク アウト 松本				ジムサポート	11:30~12:15 初級エアロ 香取			11:30~12:15 ヘルスアップ 齋能	12:00~12:30 ファンクショナル エクササイズ 松本			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		10:15~11:15 ヨガ 奈子			
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 菅原	レッスン変更		12:45~13:30 オーラ ヨガ AYAME	12:45~13:15 ポディリセット 一丸			13:00~14:00 アクティブ ヨガ Hideko	12:30~13:30 ポディ シェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★サーキット &コア 松本			12:15~13:00 オーラ ダイエット 香取			12:30~13:15 ベーシック ヨガ akiyo	13:00~14:00 ★サーキット &コア 香取			12:00~12:45 オーラ ヨガ 塩谷	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原	12:00~13:00 ★パイパー 松本		11:45~12:30 オーラ ストレッチ 香取				
14:00	13:45~14:45 足つぼ &ストレッチ ポール 三浦			14:00~14:45 ベーシック ヨガ AYAME	13:30~14:15 ポディワーク アウト 松本				14:00~14:30 ストレッチ &Sコア 一丸			13:30~14:15 オーラ ストレッチ 香取						13:00~14:00 yoga 赤杖	13:00~14:00 ★サーキット &コア 香取				13:00~14:00 yoga 赤杖	13:00~13:45 オーラ ピラティス 有元				
15:00		ジムサポート			14:25~15:25 ★カルチャー 入門パレエ 植竹			14:45~15:30 ベーシック ヨガ 山坂	15:00~15:45 ヘルス アップ 齋能									14:00~14:45 ラテンエアロ Michi	15:00~15:45 フットケア &コアトレ Michi			14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元	14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元					
16:00		15:00~15:30 筋膜リリース &Sパイパー 前田		15:15~16:00 ベーシック ヨガ HARU	15:30~16:20 キッズ パレエ① 植竹	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎			15:55~16:45 体操教室① (幼児) 嶋戸	15:15~16:00 オーラ ピラティス 緑川									15:30~16:15 ピラティス 有元	15:15~16:00 ポディワーク アウト 松本			16:00~17:30 ★ラン スクール 一丸					
17:00	16:15~17:05 かけっこ① (幼児) 間瀬・松村				16:30~17:20 キッズ パレエ② (小学1~6年) 植竹			16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:50~17:40 体操教室② (小学1~3年) 嶋戸	16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要				16:15~17:05 キッズ HIPHOP① (幼児) 益田						16:45~17:30 オーラ ヨガ 有元				16:45~17:30 代行表を ご覧ください				
18:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学1~6年) 間瀬・松村			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳				17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 嶋戸				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) 間瀬・松村																											
20:00	19:15~19:45 全身シェイプ 前田	レッスン変更		19:00~20:00 ヨガ akiyo	19:00~20:00 美BODY メイク 西田			19:00~19:45 ベーシック ヨガ HARU	19:30~20:15 ポディワーク アウト 香取				19:15~19:45 ストレッチ &Sコア 一丸						19:00~19:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田									
21:00		20:15~20:45 背中美人 &Sコア 一丸			20:15~21:15 ★パイパー 松本																							
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。
 (芝スタジオレッスンは店舗掲示をご確認ください。)
 ★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。



LEALEA
リアレア&オーラス本牧店 / リアレアキッズスクール本牧校



AURA SPA
Ganban Yoga & Relax



LEALEA Kids SCHOOL
☎045-628-1808