

# 2018.1月~ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2017/12/26

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	10:45~11:45 ★サーキット &コア 塚谷		ビューティー フォロー 10:30~11:15 パーソニック 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	10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田			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 全身シェイブ 塚谷			ビューティー フォロー 10:30~11:15 アンチ エイジング ヨガ 深谷	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	10:30~11:30 ★食バ瘦せ スクール 竹内		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 奈子					
12:00	12:00~12:45 全身シェイブ 服部			ビューティー フォロー 11:45~12:30 ヨガ 永野	11:45~12:30 初級 ステップ 菅原		ビューティー フォロー 11:45~12:30 アロハヨガ 塩谷	11:30~12:15 NEW ボディワーク アウト 松本	11:30●ヨガ スクール 安藤		11:30~12:15 骨盤 ダイエット 西田	11:30~12:30 ★カルチャー タヒチアン ダンス 柳	11:45~12:45 ZUMBA 木上			11:30~12:15 Health Up ヨガ 齋能	11:45~12:30 担当変更 全身シェイブ 服部	時間変更		ビューティー フォロー 11:45~12:30 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 ストレッチ 竹内					
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 12:45~13:30 オーラ ヨガ AYAME	12:45~13:30 Jiア ヨギョガ 山坂 菅原		ビューティー フォロー 13:15~14:00 アクティブ ヨガ Hideko	12:30~13:30 ポティ シェイブ 赤杖			12:30~13:15 パーソニック ヨガ 平山	13:00~14:00 ★食バ瘦せ スクール 竹内	13:00~14:00 ハタyoga 木上			12:30~13:15 パーソニック ヨガ 安藤	13:00~13:45 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦			ビューティー フォロー 13:15~14:00 パーソニック ヨガ 竹内	13:00~14:00 yoga 赤杖	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 オーラ ピラティス 有元					
14:00	13:45~14:45 足つば& ストレッチ ボール 三浦	時間変更		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 ポティリセット 松本		ビューティー フォロー 14:30~15:15 パーソニック ヨガ Hideko	13:45~14:45 ★カルチャー 入門 HIPHOP KNG			13:30~14:15 パーソニック ヨガ アヤカ					14:00~14:45 ラテンアロ Michi	14:00~14:45 ラテンアロ Michi			ビューティー フォロー 14:15~15:00 骨盤 ダイエット 三浦	14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元		ビューティー フォロー 14:45~15:30 パーソニック ヨガ 竹内					
15:00	15:00~16:00 ★カルチャー フラヨガ 有元	新スクール		ビューティー フォロー 15:15~16:00 オーラ YOGA HARU	14:30~15:15 ボディワーク アウト 松本		ビューティー フォロー 15:45~16:30 パーソニック ヨガ 山坂	15:00~16:00 yoga アヤカ			15:00~15:45 Health Up ヨガ 齋能					15:00~15:45 フットケア &コアトレ Michi	15:00~15:45 フットケア &コアトレ Michi			ビューティー フォロー 15:30~16:15 ルーシダットン フロー (タイ式ヨガ) 西田	15:15~16:00 時間変更 ボディワーク アウト 松本	時間変更	ビューティー フォロー 15:45~16:30 アクティブ ヨガ Hideko					
16:00	16:15~17:05 かけっこ スクール (幼~低学年)			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎		16:15~17:05 体操教室 (幼児~低学年) 川又	16:15~17:05 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎			16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要					16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要			ビューティー フォロー 16:45~17:30 オーラヨガ 有元	16:15~16:45 ポティリセット	時間変更	ビューティー フォロー 17:00~17:45 オーラヨガ Hideko					
17:00	17:15~18:05 かけっこ スクール (高学年)			17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳	16:45~18:30 溶岩タイム ご予約不要		17:10~18:00 体操教室 (高~高学年) 川又	17:10~18:00 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					17:45~19:30 溶岩タイム ご予約不要	17:45~19:30 溶岩タイム ご予約不要			ビューティー フォロー 17:00~17:45 オーラヨガ Hideko	17:00~18:30 ★ラン スクール 塚谷	時間変更	ビューティー フォロー 18:00~19:30 溶岩タイム ご予約不要					
18:00	18:15~19:05 フィジテック (小学4~6年)	新スクール		19:00~19:45 美BODY メイク 西田	19:00~20:00 美BODY メイク 西田		19:00~19:45 パーソニック ヨガ 竹内	19:00~19:45 パーソニック ヨガ 竹内			19:00~19:45 パーソニック ヨガ 竹内					19:00~19:45 ファイ ティンク 西田	19:00~19:45 ファイ ティンク 西田			ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	18:00~19:30 溶岩タイム ご予約不要		ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田					
19:00	19:15~20:00 ZUMBA サミダ			19:30~20:00 筋トレ部 松本	19:30~20:00 筋トレ部 松本		19:30~20:00 筋トレ部 松本	★NEW 19:30~20:00 筋トレ部 松本			19:30~20:00 筋トレ部 松本					20:00CLOSE	20:00CLOSE			20:00CLOSE	20:00CLOSE		20:00CLOSE					
20:00				ビューティー フォロー 20:30~21:15 パーソニック ヨガ 山坂	ビューティー フォロー 20:30~21:15 パーソニック ヨガ 山坂		ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田			ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田					20:00CLOSE	20:00CLOSE			ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	20:00CLOSE		ビューティー フォロー 20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田					
21:00																												
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE							
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。  
 ※10月より19:00以降のレッスンに時間変更がございます。ご確認ください。  
 ◇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



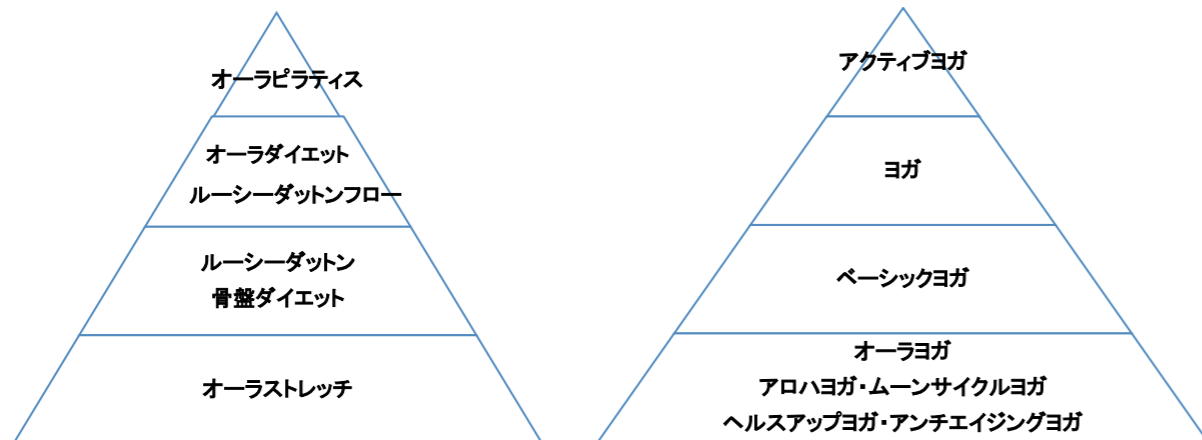
### ■ ヨガ

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。	★	☆
アンチエイジングヨガ	肩甲骨周りをゆるめて年齢を感じさせない若々しい姿勢づくりを目指します。リンパマッサージも行い溜まった老廃物を排出しながら気になるお腹にもアプローチ。初めての方でも安心して楽しめるクラスです。	★	☆
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。初めての方はもちろん、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。	★★	★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」= 仙人「ダツ」= 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。	★	★
ルーシーダットンフロー	ゆっくりとしたリズムに合わせてルーシーダットンのポーズをとり、カラダを整えていきます。	★★	★★
骨盤ダイエット	骨盤周りを動かし、血行促進・関節可動域向上・自律神経調整・自尊心を高めます。お腹周りを引き締めたい方はもちろん、身体バランスや歪みを改善したい方におススメです。	★★	★
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。	☆	☆

※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。	★★	★★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」= 仙人「ダツ」= 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。	★	★

### ■ 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。	★★	☆
ラテンエアロ	ラテンダンス特有の動きをエアロビクスの中に取り入れ、ラテンミュージックに乗って楽しくエクササイズしていくクラスです。	★★	★★
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。	★	☆
ボディシェイプ	全身をしっかりと使ったエアロビクスダンスを、楽しみながら効率良くシェイプアップして頂けるクラスです。	★★	★
アプストレーニング	アプス(ABS)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、S-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
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。	☆	☆
美BODYメイク	有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチで美しいBODY目指していきます。	★★	★
ストレッチ&ウォーク	身体を整えるストレッチをマットで行い、ウォークでは簡単なリズム体操で脂肪燃焼して頂けるクラスです。	☆	☆
フットケア&コアトレ	下半身をほぐしていきます。体幹を中心に動かし、美しい体作りを目指します。	★	☆
体質改善トレーニング	「解す・ゆるめる・伸ばす・縮める」ことで関節の可動域を広げ、柔軟性を高め、全身を機能的に動かしながら結構改善・基礎代謝を上げるクラスです。	★★	☆
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。