2024年 4月1日～　LEALEA & AURA SPA本牧店　レッスンプログラム

確定 2023/3/17

TUESDAY火

スタジオ
- 10：15～11：15 ストレッチ&ウォーク 赤枚
- 11:30～12:30 ○ストレッチ&コア Michi
- 12:45～13:30 ラテンエアロ Michi
- 13：45～14：45 ○足つぼ&ストレッチポール 三浦
- 16：15～17：05 体操①（3～6歳）武井 （NEW！）
- 17：15～18：05 体操②（小学1～6年）武井 （NEW！）
- 18：15～19：05 サッカー【フットテク】（小学3～6年）祝 （担当変更）
- 19:30～20:00 Group Fight 黒田

芝スタジオ
- 10：15～10：45 いきいきサーキットフリー
- 10：45～11：45 ★サーキット&コアスクール 小島 （栄養士）
- 15：00～15：30 ○筋膜リリース&バイパー 武井 （担当変更）
- 16：00～16：50 空手①（3～小学2年生）尾形
- 17：00～17：50 空手②（小学3～6年生）尾形
- 20：15～21：15 ★MKTスクール 黒田 （管理栄養士）

AURAスタジオ
- 10：30～11：15 ベーシックヨガ akiyo
- 11：30～12：30 ヨガ60 akiyo
- 13：15～14：00 オーラストレッチ 小島
- 15：30～16：15 ベーシックヨガ 小原
- 19：15～20：00 ベーシックヨガ mika
- 20：15～21：15 アクティブヨガ mika

9:00～10:00 10:00 OPEN ／ 22:00CLOSE

WEDNESDAY水

スタジオ
- 10：15～11：15 スローフロー yoga 山坂
- 11：30～12：15 ○ボディワークアウト 武井
- 12：30～13：15 ZUMBA ritz
- 14：15～15：00 はじめてのバレエ（3～4歳）植竹
- 15：10～16：00 バレエ①（4～6歳）植竹
- 16：10～17：00 バレエ②（小学1～4年）植竹
- 17：05～17：55 バレエ③（小学3～6年）植竹
- 19：00～20：00 はじめてエアロ 西田 （名称変更）

芝スタジオ
- 10：15～10：45 いきいきサーキットフリー
- 15：30～16：20 かけっこ①（3～6歳）野邉
- 16：30～17：20 かけっこ②（小学1～6年）野邉
- 20：15～21：15 ★fightスクール 黒田 （管理栄養士）

AURAスタジオ
- 10：30～11：15 ベーシックヨガ Michi
- 11：45～12：45 ヨガ60 Michi
- 13：30～14：15 オーラストレッチ 黒田
- 14：45～15：30 ヨガ45 山坂
- 15：45～16：30 溶岩タイム（映像オーラヨガ）
- 19：00～19：45 オーラヨガ 黒田
- 20：30～21：15 ルーシーダットン（タイ式ヨガ）西田

9:00～10:00 10:00 OPEN ／ 22:00CLOSE

THURSDAY木

スタジオ
- 10：30～11：30 ルーシーダットン 西田
- 11：45～12：15 ○ボディワークアウト 黒田
- 12：30～13：30 ボディシェイプ 赤枚
- 13：45～14：45 リラックスyoga 赤枚
- 15：00～15：50 体操①（3～4歳）齋藤 （担当変更）
- 15：55～16：45 体操②（5～6歳）齋藤 （担当変更）
- 16：50～17：40 体操③（小学1～3年）齋藤 （担当変更）
- 17：45～18：35 体操④（小学3～6年）齋藤 （担当変更）
- 19:00～19:30 ○はじめてステップ 伊佐
- 19:45～20:15 バレトン30 伊佐

芝スタジオ
- 10：15～11：15 ☆いきいき転倒予防教室 小島 （栄養士）
- 11：30～12：00 いきいきサーキット
- 11：45～12：45 ▶ムエダイエットスクール 西田
- 12：30～13：30 ★サーキット&コアスクール 小島 （栄養士）
- 14：50～15：20 ストレッチ&サーキットコア 黒田 （NEW！）

AURAスタジオ
- 10：15～11：15 ヨガ60 楠本 （担当変更）
- 11：30～12：15 ベーシックヨガ 楠本 （担当変更）
- 13：00～13：45 オーラダイエット 黒田
- 14：00～14:45 オーラヨガ 小原
- 15：00～15：45 溶岩タイム（映像ベーシックヨガ）
- 19：15～20：15 ピラティス 有元
- 20：30～21：15 ストレッチ 有元

9:00～10:00 10:00 OPEN ／ 22:00CLOSE

FRIDAY金

スタジオ
- 10：30～11：15 ○筋膜リリース&シェイプ 三浦
- 11：30～12：15 ○足つぼ&ジャイロキネシス 三浦
- 14:15～14:45 ステップ&トレーニング 武井
- 15:00～15:30 Group Fight 黒田
- 16：15～17：05 ダンス①（3～6歳）MARIKA
- 17：15～18：05 ダンス②（小学1～6年）MARIKA
- 18：30～19：30 ●空手スクール 尾形 （NEW！）

芝スタジオ
- 11：30～12:00 いきいきサーキットフリー
- 15：30～16：20 空手①（3～6歳）尾形
- 16：30～17：20 空手②（少学1～6年）尾形
- 18：40～19：40 ●タヒチアンダンススクール 柳
- 20：15～21：15 ★サーキット&コアスクール 武井

AURAスタジオ
- 10：15～11：00 ベーシックヨガ mika
- 11：15～12：15 アクティブヨガ mika
- 14：00～14：45 オーラダイエット 小島
- 15：45～16：30 オーラストレッチ 黒田
- 19：15～20：00 オーラヨガ 小原
- 20：15～21：15 ベーシックヨガ Michi （ベーシックヨガの内容で60分行います）

9:00～10:00 10:00 OPEN ／ 22:00CLOSE

SATURDAY土

スタジオ
- キッズスクールのみ 8:20ご入館
- 8：30～9：20 体操教室①（3～4歳）生島
- 9：30～10：20 体操教室②（4～6歳）生島
- 10：30～11：20 体操教室③（小学1～6年）生島
- 11：50～12：40 チアダンス（5歳～小学6年）益田
- 12：55～13：40 ZUMBA 菅原

芝スタジオ
- 9：15～10：45 ★ランニングスクール 小島 （栄養士）
- 10：30～11：30 アブス（ABS）トレーニング 益田
- 12：10～12：40 ○ポール&ストレッチ 菅原
- 12：45～13：45 ★MKTスクール 小原 （栄養士）
- 14：00～15：00 ▶ピラティススクール 有元

AURAスタジオ
- 9:00 OPEN
- 9：15～10：15 ヨガ60 塩谷
- 10：45～11：30 ベーシックヨガ 塩谷
- 11：45～12：30 オーラヨガ 小原
- 15：15～16：15 ピラティス 有元
- 16：30～17：15 ストレッチ 有元

18:30CLOSE

SUNDAY日

スタジオ
- 9：30～10：15 持久力向上トレーニング 河﨑
- 10：30～11：15 体質改善トレーニング 河﨑
- 11：30～12：15 ストレッチ&ファンクショナル 武井
- 13：00～14：00 yoga 赤枚
- 14：10～14：55 ディスコワールド 赤枚
- 15：15～16：00 ○ボディワークアウト 武井

芝スタジオ
- 9：15～10：45 ★ランニングスクール 黒田 （管理栄養士）
- 9：15～10：15 ★バイパースクール 武井
- 12：45～13：45 ★サーキットコアスクール 小原 （栄養士）

AURAスタジオ
- 9:00 OPEN
- 9：15～10：00 ベーシックヨガ なおみ
- 10：15～11：15 アクティブヨガ なおみ
- 11：30～12：30 ピラティス 三浦
- 12：45～13：30 ストレッチ 三浦
- 14：15～15：00 溶岩タイム（映像ダイエット）
- 15：30～16：15 ヨガ45 赤枚
- 16：45～17：30 ベーシックヨガ 浜崎

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。

溶岩タイムは、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。

溶岩タイム（映像）は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。　※ご予約不要

★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、溶岩スタジオ）のご利用は、閉館の30分前までとなります。

LEALEA Hawaiian Fitness & Spa　AURA SPA Ganban Yoga & Relax　LEALEA Kids SCHOOL

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

＜スタジオレッスン＞　定員：なし　　＜オーラスタジオレッスン＞定員：１６名

※常温で道具を使うレッスン（○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。

2024. 4 .1～ LEALEA & AURA SPA HONMOKU LESSON PROGRAM

2024/3/27

TUESDAY火

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN		
10:15~11:15 Strech&Walk Akazue	10:15~10:45 IKIIKI Circuit Free	10:30~11:15 Basic Yoga akiyo
	NUTRITIONIST 10:45~11:45 ★Circuit&Core School Kojima	11:30~12:30 Yoga60 akiyo
11:30~12:30 ●Stretch&Core Michi		
12:45~13:30 Latin Aero Michi		13:15~14:00 AURA Stretch Kojima
13:45~14:45 ●Foot pressure points &Storetch pole Miura		
	NEW! 15:00~15:30 ●Myofascial Release&Viper Takei	
NEW! 16:15~17:05 Gymnastics① (3~6 years ord) Takei	16:00~16:50 Karate① (3years ord to 2nd grade) Ogata	15:30~16:15 Basic Yoga Obara
NEW! 17:15~18:05 Gymnastics② (1st~6th Grade elementary school) Takei	17:00~17:50 Karate② (3rd~6th Grade elementary school) Ogata	
NEW! 18:15~19:05 Foot Tech (3rd~6th Grade elementary school) Houri		
19:30~20:00 Group Fight Kuroda		19:15~20:00 Basic Yoga mika
	NUTRITIONIST 20:15~21:15 ★MKT School Kuroda	20:15~21:15 Active Yoga mika
22:00CLOSE		

WEDNESDAY水

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN		
10:15~11:15 Slow Flow Yoga Yamasaka	10:15~10:45 IKIIKI Circuit Free	10:30~11:15 Basic Yoga Michi
11:30~12:15 ●Body Work Out Takei		11:45~12:45 Yoga60 Michi
12:30~13:15 ZUMBA ritz		
		13:30~14:15 AURA Stretch Kuroda
14:15~15:00 First Ballet (3~4 years ord) Uetake		
15:10~16:00 Ballet① (4~6 yeases ord) Uetake	15:30~16:20 Kids Run① (3~6years ord) Nobe	14:45~15:30 Yoga45 Yamasaka
16:10~17:00 Ballet② (1st~4th Grade elementary school) Uetake	16:30~17:20 Kids Run② (1st~6th Grade elementary school) Nobe	15:45~16:30 LavaTime (VIDEO AURA Yoga)
17:05~17:55 Ballet③ (3rd~6th Grade elementary school) Uetake		
19:00~20:00 First Aero Nishida		19:00~19:45 AURA Yoga Kuroda
	NUTRITIONIST 20:15~21:15 ★Fight School Kuroda	20:30~21:15 Rusie Dutton (Thai yoga) Nishida
22:00CLOSE		

THURSDAY木

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN	11:45～12:45 ▶Muay Diet School Nishida	
10:30~11:30 Rusie Dutton (Thai yoga) Nishida	NUTRITIONIST 10:15~11:15 ★IKIIKI School Kojima	NEW! 10:15~11:15 Yoga60 Kusumoto
11:45~12:15 ●Body Work Out Kuroda	11:30~12:00 IKIIKI Circuit 11:45~12:45 ▶Muay Diet School Nishida	NEW! 11:30~12:15 Basic Yoga Kusumoto
12:30~13:30 Body Shape Akazue	NUTRITIONIST 12:30~13:30 ★Circuit&Core School Kojima	13:00~13:45 AURA Diet Kuroda
13:45~14:45 Relax Yoga Akazue		14:00~14:45 AURA Yoga Obara
	NEW! 14:50~15:20 Stretch& Circuit core Kuroda	15:00~15:45 LavaTime (VIDEO Basic Yoga)
15:00~15:50 Gymnastics① (3~4 years ord) Saito		
15:55~16:45 Gymnastics② (5~6 years ord) Saito		
16:50~17:40 Gymnastics③ (1st~3rd Grade elementary school) Saito		
17:45~18:35 Gymnastics④ (3rd~6th Grade elementary school) Saito		
19:00~19:30 ●First Step Isa		19:15~20:15 Pilatice Arimoto
19:45~20:15 Balletone30 Isa		20:30~21:15 Stretch Arimoto
22:00CLOSE		

FRIDAY金

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN		
10:30~11:15 ●Myofascial Release&Shape Miura		10:15~11:00 Basic Yoga mika
NEW! 11:30~12:15 ●Foot pressure points &pyrokineals Miura	11:30~12:00 IKIIKI Circuit Free	11:15~12:15 Active Yoga mika
19:00~19:30 Step&Training Takei		14:00~14:45 AURA Diet Kojima
15:00~15:30 Group Fight Kuroda		
	15:30~16:20 Karate① (3~6years ord) Ogata	15:45~16:30 AURA Stretch Kuroda
16:15~17:05 Dance① (3~6years ord) MARIKA	16:30~17:20 Karate② (1st~5th Grade elementary school) Ogata	
17:15~18:05 Dance② (1st~6th Grade elementary school) MARIKA		
NEW ! 18:30~19:30 ●Karate School Ogata	18:40~19:40 ●Tahitian dance School Yanagi	
	20:15~21:15 ★Circuit&Core School Takei	19:15~20:00 AURA Yoga Obara 20:15~21:15 Basic Yoga Michi 60 minute version of basic yoga
22:00CLOSE		

SATURDAY土

studio	Green Area	AURA studio
キッズスクールのみ 8:20入場	9:15～10:45 ★Running School Kojima	NUTRITIONIST 9:00 OPEN
8:30~9:20 Gymnastics① (3~4 years ord) Shojima		
9:30~10:20 Gymnastics① (4~6 years ord) Shojima		9:15~10:15 Yoga60 Shiotani
10:30~11:20 Gymnastics③ (1st~6th Grade elementary school) Shojima	10:30~11:30 ABS Training Masuda	10:45~11:30 Basic Yoga Shiotani
11:50~12:40 Cheer Dance (5~12 years ord) Masuda	12:10~12:40 OPole&Stretch Sugawara	11:45~12:30 AURA Yoga Obara
12:55~13:40 ZUMBA Sugawara	NUTRITIONIST 12:45~13:45 ★MKT School Obara	
	14:00~15:00 ▶Pilatice School Arimoto	
		15:15~16:15 Pilatice Arimoto
		16:30~17:15 Stretch Arimoto
18:30CLOSE		

SUNDAY日

studio	Green Area	AURA studio
9:00 OPEN	NUTRITIONIST 9:15～10:45 ★Running School Kuroda	
9:30~10:15 Endurance Training Kawasaki	9:15~10:15 ★Viper School Takei	9:15~10:00 Basic Yoga Naomi
10:30~11:15 Physical Improvement Training Kawasaki		10:15~11:15 Active Yoga Naomi
11:30~12:15 Stretch &Functional Takei		11:30~12:30 Pilatice Miura
	NUTRITIONIST 12:45~13:45 ★Circuit&Core School Obara	12:45~13:30 Stretch Miura
13:00~14:00 Yoga Akazue		
14:10~14:55 Disco World Akazue		14:15~15:00 LavaTime (VIDEO Aura Diet)
15:15~16:00 ●Body Work Out Takei		15:30~16:15 Yoga 45 Akazue
		16:45~17:30 Basic Yoga Hamasaki
18:30CLOSE		

Orange : aerobics, dance, boxercise 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 ather bedrock bath.

★ is paid scool. Monthly 3494yen /4lessons.Colsed on the 5th week

*Depending on your registered plan, only ★ can be

●/★ is paid scool. Monthly 3494yen /4lessons.Colsed on the 5th week

▶ is paid scool. 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 Hawaiian Fitness & Spa　AURA SPA Oahian Yoga & Relax　LEALEA Kids SCHOOL

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

<Studio Lesson> Canpacity : None　<Aura Studio Lesson> Capacity : 16people

Lessons that use tools at normal tenperture (Those marked with a circle)are limited to 15 people due to limited availability . During normal temperture and Aura studio lessons, training,wearing mask is optional in all areas including bedrock bathroom(excluding the shower room spase)

2024年 5月1日～　LEALEA & AURA SPA本牧店　レッスンプログラム

確定
2023/4/18

TUESDAY火

スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ
10:00 OPEN		
10:15~11:15 ストレッチ&ウォーク 赤枝	10:15~10:45 いきいきサーキットフリー	10:30~11:15 ベーシックヨガ akiyo
	10:45~11:45 ★サーキット&コアスクール 小原 (栄養士 / 担当変更)	
11:30~12:30 Oストレッチ&コア Michi		11:30~12:30 ヨガ60 akiyo
12:45~13:30 ラテンエアロ Michi		12:45~13:30 熱ヨガ 横本 (NEW！)
13:45~14:45 o足つぼ&ストレッチポール 三浦		
	14:50~15:20 Oボディリリース&バイパー 武井 (時間変更)	
		15:30~16:15 ベーシックヨガ 小原
16:15~17:05 体操① (3~6歳) 武井	16:00~16:50 空手① (3~小学2年生) 鳳形	
17:15~18:05 体操② (小学1~6年) 武井	17:00~17:50 空手② (小学3~6年生) 鳳形	
18:15~19:05 サッカー (ファトチク) (小学3~6年) 祝		
19:30~20:00 Group Fight 黒田		19:15~20:00 ベーシックヨガ mika
	20:15~21:15 ★MKTスクール 黒田 (管理栄養士)	20:15~21:15 アクティブヨガ mika
22:00CLOSE		

WEDNESDAY水

スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ
10:00 OPEN		
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フリー	10:30~11:15 ベーシックヨガ Michi
11:30~12:15 Oボディワークアウト 武井		11:45~12:45 ヨガ60 Michi
12:30~13:15 ZUMBA ritz (NEW！)		
		13:30~14:15 オーラストレッチ 黒田
14:15~15:00 はじめてのバレエ (3~4歳) 植竹		14:45~15:30 ヨガ45 山坂
15:10~16:00 バレエ① (4~6歳) 植竹	15:30~16:20 かけっこ① (3~6歳) 野澤	15:45~16:30 溶岩タイム (映像 オーラヨガ)
16:10~17:00 バレエ② (小学1~4年) 植竹	16:30~17:20 かけっこ② (小学1~6年) 野澤	
17:05~17:55 バレエ③ (小学3~6年) 植竹		
19:00~20:00 はじめてエアロ 西田		19:00~19:45 オーラヨガ 黒田
	20:15~21:15 ★fightスクール 黒田 (管理栄養士)	20:30~21:15 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田
22:00CLOSE		

THURSDAY木

スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ
10:00 OPEN		
10:30~11:30 ルーシーダットン 西田		10:30~11:15 太陽礼拝 横本 (NEW！)
11:45~12:15 Oボディワークアウト 黒田	11:45~12:45 ▶ムエダイエットスクール 西田	11:30~12:15 ベーシックヨガ 横本
12:30~13:30 ボディシェイプ 赤枝 (栄養士)	12:30~13:30 ★サーキット&コアスクール 小原 (担当変更)	
13:45~14:45 リラックスyoga 赤枝		13:00~13:45 オーラダイエット 黒田
	14:50~15:20 ストレッチ&サーキットコア 黒田	14:00~14:45 オーラヨガ 小原
15:00~15:50 体操① (3~4歳) 青藤		15:00~15:45 溶岩タイム (映像 ベーシックヨガ)
15:55~16:45 体操② (5~6歳) 青藤		
16:50~17:40 体操③ (小学1~3年) 青藤		
17:45~18:35 体操④ (小学3~6年) 青藤		
19:00~19:30 Oはじめてステップ 伊佐		
19:45~20:15 バレトン30 伊佐		19:15~20:15 ピラティス 有元
		20:30~21:15 ストレッチ 有元
22:00CLOSE		

FRIDAY金

スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ
10:00 OPEN		
10:30~11:15 Oボディリリース&ジェイブ 三浦	10:15~11:15 ★いきいき転倒予防教室 武井 (担当変更)	10:15~11:00 ベーシックヨガ mika
11:30~12:15 Oピラティス&ジャイロキネシス 三浦	11:30~12:00 いきいきサーキット	11:15~12:15 アクティブヨガ mika
14:15~14:45 ステップ&トレーニング 武井		14:00~14:45 オーラダイエット 黒田 (担当変更)
15:00~15:30 Group Fight 黒田		
	15:30~16:20 空手① (3~6歳) 鳳形	15:45~16:30 オーラストレッチ 黒田
16:15~17:05 ダンス① (3~6歳) MARIKA	16:30~17:20 空手② (小学1~6年) 鳳形	
17:15~18:05 ダンス② (小学1~6年) MARIKA		
18:30~19:30 ●空手スクール 鳳形	18:40~19:40 ●タヒチアンダンススクール 柳	
	20:15~21:15 ★サーキット&コアスクール 武井	20:15~21:15 ベーシックヨガ Michi (ベーシックヨガの内容で60分行います)
22:00CLOSE		

SATURDAY土

スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ
キッズスクールのみ 8:20~入室		
8:30~9:20 体操教室① (3~4歳) 生島	9:00 OPEN	
9:30~10:20 体操教室② (4~6歳) 生島		9:15~10:15 ヨガ60 塩谷
10:30~11:20 体操教室③ (小学1~3年) 生島	10:30~11:30 アブス(ABS)トレーニング 益田	10:45~11:30 ベーシックヨガ 塩谷
11:50~12:40 チアダンス (5歳~小学6年) 益田	12:10~12:40 Oポール&ストレッチ 菅原	11:45~12:30 オーラヨガ 小原
12:55~13:40 ZUMBA 菅原	12:45~13:45 ★MKTスクール 小原 (栄養士)	
	14:00~15:00 ▶ピラティススクール 有元	
		15:15~16:15 ピラティス 有元
		16:30~17:15 ストレッチ 有元
18:30CLOSE		

SUNDAY日

スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ
	9:15~10:45 ★ランニングスクール 黒田 (管理栄養士)	9:00 OPEN
9:30~10:15 背筋力向上トレーニング 翔崎	9:15~10:15 ★バイパースクール 武井	9:15~10:00 ベーシックヨガ なおみ
10:30~11:15 体幹強化トレーニング 翔崎		10:15~11:15 アクティブヨガ なおみ
11:30~12:15 ストレッチ&ファンクショナル 武井		11:30~12:30 ピラティス 三浦
13:00~14:00 yoga 赤枝	12:45~13:45 ★サーキットコアスクール 小原 (栄養士)	12:45~13:30 ストレッチ 三浦
14:10~14:55 ディスコワールド 赤枝		14:15~15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)
15:15~16:00 Oボディワークアウト 武井		15:30~16:15 ヨガ45 赤枝
		16:45~17:30 ベーシックヨガ 浜崎
18:30CLOSE		

スタジオのレッスン内容については、裏面配載のレッスンガイドをご確認ください。

溶岩タイムは、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。

溶岩タイム（映像）は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。　※ご予約不要

★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、溶岩スタジオ）のご利用は、閉館の30分前までとなります。

LEALEA Hawaiian Fitness & Spa　AURA SPA Outdoor Yoga & Relax　LEALEA Kids SCHOOL

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

＜スタジオレッスン＞　定員：なし　　＜オーラスタジオレッスン＞定員：１６名

※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。

2024. 5 .1～ LEALEA & AURA SPA HONMOKU LESSON PROGRAM

2024/4/18

TUESDAY火

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:15~11:15 Strech&Walk Akazue	10:15~10:45 IKIIKI Circuit Free (NUTRITIONIST)	10:30~11:15 Basic Yoga akiyo
11:30~12:30 ●Stretch&Core Michi	10:45~11:45 ★Circuit&Core School Obara (NEW!)	11:30~12:30 Yoga60 akiyo
12:45~13:30 Latin Aero Michi		12:45~13:30 In yoga Kusumoto (NEW!)
13:45~14:45 ●Foot pressure points &Storetch pole Miura	14:50~15:20 ●Myofascial Release&Viper Takei	
		15:30~16:15 Basic Yoga Obara
16:15~17:05 Gymnastics① (3~6 years ord) Takei	16:00~16:50 Karate① (3years ord to 2nd grade) Ogata	
17:15~18:05 Gymnastics② (1st~6th Grade elementary school) Takei	17:00~17:50 Karate② (3rd~6th Grade elementary school) Ogata	
18:15~19:05 Foot Tech (3rd~6th Grade elementary school) Houri		
19:30~20:00 Group Fight Kuroda		19:15~20:00 Basic Yoga mika
	20:15~21:15 ★MKT School Kuroda (NUTRITIONIST)	20:15~21:15 Active Yoga mika
22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE

WEDNESDAY水

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:15~11:15 Slow Flow Yoga Yamasaka	10:15~10:45 IKIIKI Circuit Free	10:30~11:15 Basic Yoga Michi
11:30~12:15 ●Body Work Out Takei		11:45~12:45 Yoga60 Michi
12:30~13:15 ZUMBA ritz		
14:15~15:00 First Ballet (3~4 years ord) Uetake		13:30~14:15 AURA Stretch Kuroda
15:10~16:00 Ballet① (4~6 years ord) Uetake		14:45~15:30 Yoga45 Yamasaka
16:10~17:00 Ballet② (1st~4th Grade elementary school) Uetake	15:30~16:20 Kids Run① (3~6years ord) Nobe	15:45~16:30 LavaTime (VIDEO AURA Yoga)
17:05~17:55 Ballet③ (3rd~6th Grade elementary school) Uetake	16:30~17:20 Kids Run② (1st~6th Grade elementary school) Nobe	
19:00~20:00 First Aero Nishida		19:00~19:45 AURA Yoga Kuroda
	20:15~21:15 ★Fight School Kuroda (NUTRITIONIST)	20:30~21:15 Ruele Dutton (Thai yoga) Nishida
22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE

THURSDAY木

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30~11:30 Ruele Dutton (Thai yoga) Nishida		10:15~11:00 Sun Salutation Kusumoto (NEW!)
11:45~12:15 ●Body Work Out Kuroda	11:45~12:45 ▶Muay Diet School Nishida	11:30~12:15 Basic Yoga Kusumoto
12:30~13:30 Body Shap Akazue	12:30~13:30 ★Circuit&Core School Kojima (NUTRITIONS)	13:00~13:45 AURA Diet Kuroda
13:45~14:45 Relax Yoga Akazue		14:00~14:45 AURA Yoga Obara
	14:50~15:20 Stretch& Circuit core Kuroda	15:00~15:45 LavaTime (VIDEO Basic Yoga)
15:00~15:50 Gymnastics① (3~4 years ord) Saito		
15:55~16:45 Gymnastics② (5~6 years ord) Saito		
16:50~17:40 Gymnastics③ (1st~3rd Grade elementary school) Saito		
17:45~18:35 Gymnastics④ (3rd~6th Grade elementary school) Saito		
19:00~19:30 ●First Step Isa		
19:45~20:15 Balletone30 Isa		19:15~20:15 Pilatice Arimoto
		20:30~21:15 Stretch Arimoto
22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE

FRIDAY金

studio	Green Area	AURA studio
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:30~11:15 ●Myofascial Release&Shape Miura	10:15~11:15 ★IKIIKI School Takei (NEW!)	10:15~11:00 Basic Yoga mika
11:30~12:15 ●Foot pressure points &gyrokinesis Miura	11:30~12:00 IKIIKI Circuit Free	11:15~12:15 Active Yoga mika
14:15~14:45 Step&Training Takei		14:00~14:45 AURA Diet Kojima
15:00~15:30 Group Fight Kuroda		
16:15~17:05 Dance① (3~6years ord) MARIKA	16:30~16:20 Karate① (3~6years ord) Ogata	15:45~16:30 AURA Stretch Kuroda
	16:30~17:20 Karate② (1st~6th Grade elementary school) Ogata	
17:15~18:05 Dance② (1st~6th Grade elementary school) MARIKA		
18:30~19:30 ●Karate School Ogata	18:40~19:40 ●Tahitian dance School Yanagi	
	20:15~21:15 ★Circuit&Core School Takei	19:15~20:00 AURA Yoga Obara
		20:15~21:15 Basic Yoga Michi (60 minute version of basic yoga)
22:00CLOSE	22:00CLOSE	22:00CLOSE

SATURDAY土

studio	Green Area	AURA studio
キッズスクールのみ 8:20入場		
8:30~9:20 Gymnastics① (3~4 years ord) Shojima		9:00 OPEN
9:30~10:20 Gymnastics① (4~6 years ord) Shojima		9:15~10:15 Yoga60 Shiotani
10:30~11:20 Gymnastics② (1st~6th Grade elementary school) Shojima	10:30~11:30 ABS Training Masuda	10:45~11:30 Basic Yoga Shiotani
11:50~12:40 Chear Dance (5~12 years ord) Masuda	12:10~12:40 ○Pole&Stretch Sugawara	11:45~12:30 AURA Yoga Obara
12:55~13:40 ZUMBA Sugawara	12:45~13:45 ★MKT School Obara (NUTRITIONIS)	
	14:00~15:00 ▶Pilatice School Arimoto	
		15:15~16:15 Pilatice Arimoto
		16:30~17:15 Stretch Arimoto
18:30CLOSE		

SUNDAY日

studio	Green Area	AURA studio
	9:15~10:45 ★Running School Kuroda (NUTRITIONIST)	9:00 OPEN
9:30~10:15 Endurance Training Kawasaki	9:15~10:15 ★Viper School Takei	9:15~10:00 Basic Yoga Naomi
10:30~11:15 Physical Improvement Training Kawasaki		10:15~11:15 Active Yoga Naomi
11:30~12:15 Stretch &Functional Takei		11:30~12:30 Pilatice Miura
13:00~14:00 Yoga Akazue	12:45~13:45 ★Circuit&Core School Obara (NUTRITIONS)	12:45~13:30 Stretch Miura
14:10~14:55 Disco World Akazue		14:15~15:00 LavaTime (VIDEO Aura Diet)
15:15~16:00 ●Body Work Out Takei		15:30~16:15 Yoga 45 Akazue
		16:45~17:30 Basic Yoga Hamasaki
18:30CLOSE		

Orange : aerobics, dance, boxercise 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 ather bedrock bath.

★ is paid scool. Monthly 3494yen /4lessons.Colsed on the 5th week

*Depending on your registered plan, only ★ can be

●/☆ is paid scool. Monthly 3494yen /4lessons.Colsed on the 5th week

▶ is paid scool. 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> Canpacity : None　<Aura Studio Lesson> Capacity : 16people

Lessons that use tools at normal tenperture (Those marked with a circle)are limited to 15 people due to limited availability . During normal temperture and Aura studio lessons, training,wearing mask is optional in all areas including bedrock bathroom(excluding the shower room spase)