

AURAスタジオスケジュール 2024年4月～

	月			火			水			木			金			土			日		
	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス スクール	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤
9:00			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム
10:00	9:30～10:15 ピーナスポディ 北村あり			9:30～10:15 オーラストレッチ 青山 かずさ					10:00～10:45 ヨガ45 YOKO			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori
11:00	10:45～11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり		10:30～11:30 岩盤タイム	10:45～11:30 オーラダイエット 青山 かずさ					11:00～12:00 ヨガ60 みっこ			10:45～11:45 ヨガ60 akiko			11:00～11:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			11:00～11:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			11:00～11:30 ピラティスマシン パーソナル Saori
12:00	12:15～13:15 ヨガ60		11:45～12:45 岩盤タイム	12:00～13:00 フリー タイム					12:30～13:15 優しいヨガ ななみ			12:15～13:00 パーソナルヨガ 宮谷佳子			12:30～13:15 優しいヨガ ななみ			12:30～13:15 優しいヨガ ななみ			12:30～13:15 優しいヨガ ななみ
13:00	13:30～14:15 リラックスヨガ ピジョンソファ		13:00～14:00 岩盤タイム						13:30～14:15 アクティブヨガ ななみ			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子
14:00	14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori		14:15～15:15 岩盤タイム	13:45～14:45 ピラティス MIKA					14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori
15:00	15:00～16:00 フリー タイム		15:30～16:30 岩盤タイム						15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori
16:00			16:45～17:45 岩盤タイム						16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム
17:00			18:00～19:00 岩盤タイム						18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム
18:00			19:00～19:45 音盤ビューティー ストレッチ 隔 ひなた						19:00～20:00 ピラティス 大山恵美子			19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO			19:00～20:00 ヨガ60 Saeko			19:00～20:00 ヨガ60 Saeko			19:00～20:00 ヨガ60 Saeko
19:00	19:15～20:00 リラックスヨガ アオイ		19:15～20:15 岩盤タイム						20:00～20:45 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 ピラティスマシン パーソナル Saori
20:00	20:15～21:00 ヨガ45 アオイ		20:30～21:30 岩盤タイム	20:00～20:45 ピラティス 隔 ひなた					20:30～21:15 オーラストレッチ 青山 かずさ			20:30～21:30 岩盤タイム			20:15～21:15 ピラティス Saeko			20:15～21:15 ピラティス Saeko			20:15～21:15 ピラティス Saeko
21:00																					
22:00																					

●●AURA SPA松戸●●



ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Relax