

2018.6.1~ レッスンプログラム

	火						水						木														
	スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA				
	メイン	ジム	サーキット	エアロバイク	メイン	サブ	AURA SPA	岩盤浴	コンディショニング	メイン	ジム	サーキット	エアロバイク	メイン	サブ	AURA SPA	岩盤浴	コンディショニング	メイン	ジム	サーキット	エアロバイク	メイン	サブ	AURA SPA	岩盤浴	コンディショニング
9:00																											
10:00	9:30 エアロバイク 45 岩盤浴	9:30 ヨガ 岩盤浴代								9:30 キッズ エアロ 60	9:30 10:00 10:30 10:45 11:00 11:30								9:30 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚	9:30 スタッフ サークル 45 三井建設							
11:00	10:30 10:30 10:30 10:30	10:30 サークル								10:30 10:30 10:30 10:30								10:30 10:30 10:30 10:30	10:30 サークル								
12:00	11:30 11:30 11:30 11:30	11:30 サークル								11:30 11:30 11:30 11:30								11:30 11:30 11:30 11:30	11:30 サークル								
13:00	12:00 12:00 12:00 12:00	12:00 サークル								12:00 12:00 12:00 12:00								12:00 12:00 12:00 12:00	12:00 サークル								
14:00	13:00 13:00 13:00 13:00	13:00 サークル								13:00 13:00 13:00 13:00								13:00 13:00 13:00 13:00	13:00 サークル								
15:00	14:30 14:30 14:30 14:30	14:30 サークル								14:30 14:30 14:30 14:30								14:30 14:30 14:30 14:30	14:30 サークル								
16:00	15:30 15:30 15:30 15:30	15:30 サークル								15:30 15:30 15:30 15:30								15:30 15:30 15:30 15:30	15:30 サークル								
17:00	16:30 16:30 16:30 16:30	16:30 サークル								16:30 16:30 16:30 16:30								16:30 16:30 16:30 16:30	16:30 サークル								
18:00	17:30 17:30 17:30 17:30	17:30 サークル								17:30 17:30 17:30 17:30								17:30 17:30 17:30 17:30	17:30 サークル								
19:00	18:30 18:30 18:30 18:30	18:30 サークル								18:30 18:30 18:30 18:30								18:30 18:30 18:30 18:30	18:30 サークル								
20:00	19:30 19:30 19:30 19:30	19:30 サークル								19:30 19:30 19:30 19:30								19:30 19:30 19:30 19:30	19:30 サークル								
21:00	20:30 20:30 20:30 20:30	20:30 サークル								20:30 20:30 20:30 20:30								20:30 20:30 20:30 20:30	20:30 サークル								
22:00	21:30 21:30 21:30 21:30	21:30 サークル								21:30 21:30 21:30 21:30								21:30 21:30 21:30 21:30	21:30 サークル								
23:00	22:30 22:30 22:30 22:30	22:30 サークル								22:30 22:30 22:30 22:30								22:30 22:30 22:30 22:30	22:30 サークル								

① (セミナールーム)
 食べ置きダイエットスクール 11:00~12:00 担当:中山香
 食べ置きダイエットスクール 20:00~21:00 担当:中山香

② (セミナールーム)
 食べ置きダイエットスクール 20:00~21:00 担当:佐藤礼美

③ (アウドアスタジオ)
 ランニング 20:30~21:15 担当:中山香
 (セミナールーム)
 食べ置きダイエットスクール 13:00~14:00 担当:中山香
 食べ置きダイエットスクール 20:00~21:00 担当:大野純子

2018.6.1 ~ AURA SPA レッスンのご案内

	TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY			
	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	
9:00																			
9:45		9:30			9:30									9:30					
10:00	ビューティフォロー	岩盤浴		ビューティフォロー	岩盤浴					9:25 アドバンスヨガ (有料) Satomi			9:45	岩盤浴		9:45	岩盤浴		
10:00	10:00 タヒチアン シェイプ Yuko	10:30		10:00 アクティブヨガ Momo	10:30							10:00 AURA ストレッチ Sachiko	10:30		10:00 ヨガ TAKI	10:30		10:00 バランス コーディネーション Kaori	10:30
11:00		岩盤浴			岩盤浴														10:30 アドバンス ヨガ (有料) Haruna
11:30	ビューティフォロー	11:30		11:15	ビューティフォロー	11:30							11:15	ビューティフォロー	11:30	11:15	ビューティフォロー	11:30	
12:00	11:45 ピラティス Meiko	岩盤浴	12:10 スタートアップ ヨガ (有料) Satomi	11:30 アクティブヨガ Momo	岩盤浴	12:00 アドバンス ピラティス (有料) Naomi				11:30 パーソナル TAKI	岩盤浴		11:30 ヨガ Momo	岩盤浴	11:30 アクティブヨガ TAKI	岩盤浴		11:30 ヨガ Haruna	岩盤浴
12:45	ビューティフォロー	13:00		12:45	ビューティフォロー	13:00				12:45			12:45	ビューティフォロー	13:00	12:45	ビューティフォロー	13:00	
13:00	13:00 パーソナル Satomi	岩盤浴		13:00 ピラティス Naomi	岩盤浴					13:00 AURA ヨガ Naana	岩盤浴		13:00 アクティブヨガ Momo	岩盤浴		13:00 ピラティス Naomi	岩盤浴		13:00 アクティブヨガ Haruna
14:00		14:00			14:00														
14:15	ビューティフォロー	岩盤浴		14:15	ビューティフォロー	岩盤浴				14:15	岩盤浴		14:15	ビューティフォロー	岩盤浴				
15:00	14:30 アクティブヨガ Yunling	15:00		14:30 AURA ストレッチ Sachiko	15:00					14:30 アクティブヨガ ITO	15:00		14:30 ヨガ Yunling	15:00					
15:45		岩盤浴			岩盤浴														
16:00	ビューティフォロー	16:00								15:45	岩盤浴		15:45	ビューティフォロー	15:45	15:45	ビューティフォロー	15:45	
16:00	16:00 パーソナル Yunling	岩盤浴		16:45	ビューティフォロー	17:00				16:00 アクティブヨガ YOSSY	岩盤浴		16:00 パーソナル Yunling	岩盤浴		16:00 AURA ヨガ Naana	16:45	16:00 AURA ストレッチ Naana	16:45
17:00				17:00 はじめて タヒチアン YOSSY	岩盤浴														
18:00																			
18:15	ビューティフォロー	18:15		18:15	ビューティフォロー	18:15				18:15	岩盤浴		18:15	岩盤浴		17:15	ビューティフォロー	17:45	岩盤浴
18:30	18:30 ピラティス Ayumi	岩盤浴		18:30 タヒチアン シェイプ YOSSY	岩盤浴					18:30 パーソナル Haruna	岩盤浴		AURA フリータイム	岩盤浴		17:30 AURA ストレッチ Chika	17:45	17:30 AURA ヨガ Haru	岩盤浴
19:00		19:15			19:15											18:30		AURA フリータイム	
19:45	ビューティフォロー	岩盤浴		19:45	ビューティフォロー	岩盤浴				19:45	岩盤浴		19:45	ビューティフォロー	岩盤浴				
20:00	20:00 パーソナル TAKI	20:15		20:00 パーソナル Chisa	岩盤浴					20:00 AURA ヨガ Sachiko	岩盤浴		20:00 AURA ヨガ Haru	岩盤浴					
21:00	21:00	21:15		21:00	ビューティフォロー	21:15				21:00	岩盤浴		21:00	ビューティフォロー	21:15				
21:15	21:15 パーソナル Shizuka	岩盤浴		21:15 ヨガ Chisa	岩盤浴					21:15 アクティブヨガ Nanae	岩盤浴		21:15 ポティメイキング Akane	岩盤浴					
22:00																			
23:00																			

★レッスン・岩盤浴ともに完全予約制です。※ご予約はWebにて受け付けておりま
す。当日予約のみお電話、もしくはフロントでもお受けいたします。〈TEL〉
0422-30-0809
★裏面にも詳細がございますのでご覧ください。

