

2019・4・1～ レッスンプログラム

	火										水										木															
	スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		AURA SPA			
	メイン	ジム	サーキット	レアラリアフィットネススクール	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア	メイン	ジム	サーキット	レアラリアフィットネススクール	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア	メイン	ジム	サーキット	レアラリアフィットネススクール	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア				
9:00																																				
9:30																																				
10:00	エプロ初級 45 岩崎友美	ゆさしいヨガ 45 梶口真代																																		
10:30																																				
11:00	バレエ入門 45 藤野美子	定員15名	サーキット																																	
11:30																																				
12:00	ピラティス 45 白藤直人	11:30 いきいき運動教室 岩崎友美 平木真子 大森拓哉 和井公久																																		
13:00																																				
13:30	太極拳 太極拳スクール 初級 75 渡野みゆ	ボディーワークアウト&ストレッチ 45 藤崎希																																		
14:00																																				
14:30																																				
15:00	ステップ 初級 45 炭水香美	15:00 フィットネス コンディショニング 75 新井公久	サーキット																																	
15:30																																				
16:00	骨盤yoga 45 炭水香美																																			
16:30																																				
17:00	キッズ バレエスクール 川北涼子	キッズ ダンススクール 平木真子																																		
17:30																																				
18:00	キッズ バレエスクール 川北涼子	キッズ ダンススクール 平木真子																																		
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00	ボディーワークアウト&ストレッチ 45 大森拓哉																																			
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				
23:00																																				

Ⓜ(セミナールーム)  
食バ腹せダイエットスクール 20:00～21:00 担当中山香

Ⓜ(アウトドスタジオ)  
ランニング 20:30～21:15 担当大森拓哉  
Ⓜ(セミナールーム)  
食バ腹せダイエットスクール 13:00～14:00 担当和田こゆき

2019・4・1～ レッスンプログラム

	金							土							日									
	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	レアレアフィットネススクール	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア	メイン	ジム	サーキット	レアレアフィットネススクール	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア	メイン	サブ	AURAスタジオ	岩盤浴	コンディショニングエリア	
9:00																								
10:00	9:30 高橋yoga 45 YOSSY																							
11:00	10:30 フィットネス パレエ 60 陣野衣子																							
12:00	12:00 エアロ初級 45 定員25名																							
13:00	13:00 コンディ ショニング ストレッチ 45 栗原子																							
14:00	14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi																							
15:00	15:15 骨盤yoga 45 林真子																							
16:00	15:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹波和博																							
17:00	16:30 キッズ ダンス スクール ウィング スプリット																							
18:00	17:30 キッズ ダンス スクール ウィング スプリット																							
19:00	18:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり																							
20:00	20:15 エアロ 初級 45 山田菜香																							
21:00	20:30 VIPR® (ハイパー) スクール 齋藤結衣 (有料)																							
22:00																								
23:00																								

LINE@

登録をして  
代行情報・イベント情報  
を入手!!(^^)!

QRコードをスキャンして  
友だち追加

2019.4～ 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																		
10:00	変更 9:30 AURA ヨガ Naana	9:30 岩盤浴		9:30 アクティブヨガ Momo	9:30 岩盤浴		変更 9:30 バランス コーディネーション Naana	9:30 岩盤浴	10:00 アドバンス ヨガ(有料) Satomi	変更 9:30 AURA ダイエット Naana	9:30 岩盤浴		9:30 ヨガ TAKI	9:30 岩盤浴		9:30 バランス コーディネーション Kaori	9:30 岩盤浴	
11:00	変更 10:45 AURA ダイエット Naana	10:45 岩盤浴		10:45 バランス コーディネーション Momo	10:45 岩盤浴	11:00 アドバンス ピラティス(有料) Naomi	10:45 アクティブヨガ Satomi	10:45 岩盤浴		10:45 アクティブヨガ YOSSY	10:45 岩盤浴		10:45 アクティブヨガ TAKI	10:45 岩盤浴		10:45 ヨガ Haruna	10:45 岩盤浴	
12:00	12:00 ピラティス Meiko	12:00 岩盤浴		12:00 ピラティス Naomi	12:00 岩盤浴		12:00 パーシクヨガ TAKI	12:00 岩盤浴		12:00 パーシクヨガ Momo	12:00 岩盤浴		12:00 ピラティス Naomi	12:00 岩盤浴		12:00 アクティブヨガ Haruna	12:00 岩盤浴	
13:00																		
14:00	13:15 パーシクヨガ Satomi	13:15 岩盤浴		13:15 アクティブヨガ ITO	13:15 岩盤浴		13:15 ヨガ TAKI	13:15 岩盤浴		13:15 アクティブヨガ Momo	13:15 岩盤浴		変更 13:15 AURA ストレッチ Haru	13:15 岩盤浴		変更 13:15 ヨガ YUPIN	13:15 岩盤浴	
15:00	変更 14:30 AURA ストレッチ Haru	14:30 岩盤浴		変更 14:30 AURA ストレッチ Asuka	14:30 岩盤浴		変更 14:30 AURA ヨガ Naana	14:30 岩盤浴		14:30 ヨガ Yunling	14:30 岩盤浴		変更 14:30 バランス コーディネーション Naana	14:30 岩盤浴		変更 14:30 パーシクヨガ YUPIN	14:30 岩盤浴	
16:00	変更 15:45 バランス コーディネーション Kaori	15:45 岩盤浴					15:45 アクティブヨガ YOSSY	15:45 岩盤浴		15:45 パーシクヨガ Yunling	15:45 岩盤浴		変更 15:45 AURA ダイエット Naana	15:45 岩盤浴		変更 15:45 AURA ダイエット Suzuka	15:45 岩盤浴	
17:00																変更 17:00 AURA ヨガ Koyuki	17:00 岩盤浴	
18:00				17:15 はじめて タヒチアン YOSSY	17:15 岩盤浴								17:00 ピラティス Shizuka	17:00 岩盤浴				
19:00	18:30 ピラティス AYA	18:15 岩盤浴		18:30 タヒチアン シェイプ YOSSY	18:15 岩盤浴		18:30 パーシクヨガ Haruna	18:15 岩盤浴		18:30 フリータイム	18:15 岩盤浴		変更 18:15 AURA ヨガ Koyuki	18:15 岩盤浴		18:00 フリータイム	18:00 岩盤浴	
20:00		19:15 岩盤浴			19:15 岩盤浴			19:15 岩盤浴			19:15 岩盤浴			19:15 岩盤浴				
21:00	20:00 ピラティス Shizuka	20:15 岩盤浴		20:00 パーシクヨガ Chisa	20:15 岩盤浴		変更 20:00 AURA ダイエット Suzuka	20:15 岩盤浴		20:00 ヨガ NANAЕ	20:15 岩盤浴							
22:00	21:15 パーシクヨガ Shizuka	21:15 岩盤浴		21:15 ヨガ Chisa	21:15 岩盤浴		21:15 アクティブヨガ NANAЕ	21:15 岩盤浴		21:15 アクティブヨガ NANAЕ	21:15 岩盤浴							
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せん。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下さい。

