

2017.4.1～ レッスンのご案内

	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		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	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									
9:00																																				
9:30																																				
10:00	エアロ初級 45 岩崎友美	ヨガ 45 将口真美代			10:00			9:30		ラテンエアロ 60 村上美智子	いきいき運動教室 関節ケア&かんたんヨガ (有料) 鈴木智子				10:00		9:30		9:15	太極拳・太極扇スクール (有料) 75 森岡みな	9:30				9:30											
10:30		定員15名	10:30					10:30																												
11:00	バレエ入門 45 Tomoko	いきいき運動教室 らくらく太極拳 (有料) 森岡みな	●サーキット		11:00					10:45																										
11:30										11:30																										
12:00	ピラティス 45 小瀬直人	いきいき運動教室 健康太極拳 (有料) 森岡みな	●サーキット		11:30					11:45																										
12:30																																				
13:00																																				
13:30	太極扇・太極拳スクール (有料) 75 森岡みな	adidas boxing 45 宇野優輝	●サーキット							13:15																										
14:00		定員15名																																		
14:30																																				
15:00	ステップ初級 45 渋谷智美		●サーキット							14:15																										
15:30		15:15																																		
16:00	骨盤yoga 45 渋谷智美	ナーマスレリア スタジオ 50 小川彩子																																		
16:30		定員15名																																		
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 平木寛子																																		
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 平木寛子																																		
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00	adidas boxing 45 宇野優輝		●サーキット																																	
20:30		20:30																																		
21:00	リラクックスヨガ 45 糸ゆう子																																			
21:30																																				
22:00																																				
23:00																																				

＜セミナールーム＞
食痩せダイエットスクール 11:00～12:00 担当:田上愛恵

＜アウトドアスタジオ＞
ランニング 20:30～21:15 担当:中津峻平

＜セミナールーム＞
食痩せダイエットスクール 13:00～14:00 担当:佐藤礼美

2017.4.1~ レッスンのご案内

	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	レリアア 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	レリアア 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	レリアア 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		
9:00																													
10:00	9:30 おはyoga 45 YOSSY	9:30 いきいき 運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香			10:00	9:30 アクアEX 30 中津峻平	10:00	9:30 岩盤浴		9:30 タヒチアン ダンス 60 薄佳澄	9:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子			10:00 キッズ スイミング スクール		10:00 AURA リラックス フロ-ヨガ TAKI	10:30 岩盤浴		9:30 エアロ 初級 45 伊藤充子	10:00 キックボクシング スクール 基礎 (有料) 黒田アキヒロ	10:00		10:30 エアロ 中級 50 伊藤充子	11:00 キックボクシング スクール 応用 (有料) 黒田アキヒロ	11:00	10:00 変更 AURA バランス コーディ ネーション Kaori	9:30 キッズ スイミング スクール	10:30 岩盤浴	
11:00	10:30 フィットネス バレエ 60 Tomoko	10:30 いきいき 運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香	●サーキット		11:00	10:15 いきいき 運動教室 ヌードル トレーニング (有料) 田中みづき	10:30 AURA ストレッチ Manae	10:30 岩盤浴	10:30 スタートアップ ヨガ(有料) Natsumi	10:45 ファット バーニング 60 薄佳澄	10:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子	●サーキット		10:30 キッズ スイミング スクール		11:30 AURA やさしい パワーヨガ TAKI	11:30 岩盤浴		11:00 エアロ 初級 45 伊藤充子	11:00 ●サーキット	11:00	●レリアア フィットネス スクール 中津峻平 (有料)	11:00	11:00 変更 ウェルネス スイミング スクール (有料)	11:30 ウェルネス スイミング スクール (有料)	11:30 岩盤浴	11:30 岩盤浴		
12:00	12:00 ステップ サーキット 45 海老沢結美	12:15 《偶数日》 ストレッチボール 《偶数日》 バランスボール 定員10名 小松菜央	●サーキット		12:00	12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 AURA アーサナ ヨガ Natsumi	12:00 岩盤浴	12:00 変更 《奇数日》 ストレッチボール 《偶数日》 バランスボール 定員10名 小松菜央	12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 アクアEX30 宇野優輝	●サーキット		11:45 ウェルネス スイミング スクール (有料)		11:30 AURA やさしい パワーヨガ TAKI	11:30 岩盤浴		11:45 卓球サークル	12:00 ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 宇野優輝	●サーキット	12:00	●レリアア フィットネス スクール 中津峻平 (有料)	12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料)	12:00 アクアEX30 中津峻平	12:00 変更 骨盤 ビューティ- ヨガ Haruna	12:30 岩盤浴	12:30 岩盤浴	
13:00	13:00 ピラティス 45 海老沢結美		●サーキット		13:00	13:00 AURA アクティブ ヨガ Natsumi	13:00 岩盤浴		13:15 リラックス ヨガ 60 山内明日香		●サーキット		14:00	14:00 キッズ スイミング スクール		13:00 AURA リフレッシュ ヨガ Momo	13:30 岩盤浴		13:00 アロマ ヨガ 60 山内明日香	13:00	●サーキット		13:00	13:00 変更 hidro パワーキック 60 (有料) 定員14名 黒田アキヒロ	13:00 オーラ シェイプヨガ Haruna	13:30 岩盤浴	13:30 岩盤浴		
14:00	14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi	14:00 いきいき 運動教室 (有料) 田上愛恵	●サーキット	14:00	14:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料)	14:30 AURA コンディ ショニング ヨガ Yunling	14:30 岩盤浴		14:30 変更 はじめて ダンス45 小松菜央		●サーキット		15:00	15:00 キッズ スイミング スクール		14:00	14:00 岩盤浴		14:15 変更 ステップ サーキット 45 宇野優輝		●サーキット		14:00	14:00 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	14:15 変更 ステップ サーキット 45 宇野優輝	14:30 変更 骨盤 体操 &ヨガ 50 三井直美	15:00 岩盤浴	15:00 岩盤浴	
15:00	15:15 変更 骨盤体操 &ヨガ 50 三井直美		●サーキット		15:30 定員14名 井上みどり	15:30 当日予約制	15:00 岩盤浴		16:00	16:00 リラックス ヨガ 60 山内明日香		●サーキット		16:00	16:00 キッズ スイミング スクール		15:45 AURA ヨガ Sachiko	16:00 岩盤浴		16:00	16:00 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	16:00 ●サーキット	16:00	16:00 変更 平泳ぎ (有料)	16:00 AURA ストレッチ Naana	16:00 岩盤浴	16:00 岩盤浴		
16:00	16:30 変更 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	16:30 定員15名	●サーキット		16:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料)	16:30 AURA コンディ ショニング ヨガ Yunling	16:30 岩盤浴		16:30 変更 はじめて ダンス45 小松菜央		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール		16:45 AURA ヨガ Mao	17:00 岩盤浴		16:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	16:30 ●サーキット	16:30	16:30 変更 平泳ぎ (有料)	16:30 AURA ストレッチ Naana	16:45 岩盤浴	16:45 岩盤浴	16:45 岩盤浴			
17:00	16:30 変更 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	16:30 定員15名	●サーキット		16:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料)	16:30 AURA コンディ ショニング ヨガ Yunling	16:30 岩盤浴		16:30 変更 はじめて ダンス45 小松菜央		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール		16:45 AURA ヨガ Mao	17:00 岩盤浴		16:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	16:30 ●サーキット	16:30	16:30 変更 平泳ぎ (有料)	16:30 AURA ストレッチ Naana	16:45 岩盤浴	16:45 岩盤浴	16:45 岩盤浴			
18:00	17:30 変更 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	17:30 定員15名	●サーキット		17:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料)	17:30 AURA コンディ ショニング ヨガ Yunling	17:30 岩盤浴		17:30 変更 はじめて ダンス45 小松菜央		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール		17:45 AURA ヨガ Mao	17:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴			
19:00	18:30 変更 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	18:30 定員15名	●サーキット		18:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料)	18:30 AURA コンディ ショニング ヨガ Yunling	18:30 岩盤浴		18:30 変更 はじめて ダンス45 小松菜央		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール		18:30 AURA ヨガ Mao	18:30 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴			
20:00	19:00 変更 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	19:00 定員15名	●サーキット		19:00 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料)	19:00 AURA コンディ ショニング ヨガ Yunling	19:00 岩盤浴		19:00 変更 はじめて ダンス45 小松菜央		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール		18:45 オーラ フリータイム	18:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴			
21:00	20:15 エアロ 初級 45 小畑知道		●サーキット		20:00 アクア ZUMBA30 藤部由加	20:00 AURA きれいになる ヨガ Yui	20:15 岩盤浴		20:00	20:00 HIPHOP 50 CAORI		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール (有料)		18:45 オーラ フリータイム	18:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴		
22:00	21:15 ステップ 初級 50 小畑知道		●サーキット		21:15 AURA 骨盤セルフ ストレッチ Akane	21:15 岩盤浴			21:15	21:15 HIPHOP 50 CAORI		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール (有料)		18:45 オーラ フリータイム	18:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴		
23:00			●サーキット		21:15 AURA 骨盤セルフ ストレッチ Akane	21:15 岩盤浴			21:15	21:15 HIPHOP 50 CAORI		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール (有料)		18:45 オーラ フリータイム	18:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴		
			●サーキット		21:15 AURA 骨盤セルフ ストレッチ Akane	21:15 岩盤浴			21:15	21:15 HIPHOP 50 CAORI		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール (有料)		18:45 オーラ フリータイム	18:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴		
			●サーキット		21:15 AURA 骨盤セルフ ストレッチ Akane	21:15 岩盤浴			21:15	21:15 HIPHOP 50 CAORI		●サーキット		17:00	17:00 キッズ スイミング スクール (有料)		18:45 オーラ フリータイム	18:45 岩盤浴		17:30 変更 ZUMBA (ズンバ) 60 村上美智子	17:30 ●サーキット	17:30	17:30 変更 平泳ぎ (有料)	17:30 AURA ストレッチ Naana	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴	17:45 岩盤浴		

アウフグース 11:45 14:10 21:05
 アロマリラックス 13:05 20:00
 (セミナールーム)
 食べ痩せダイエットスクール 10:00~11:00 担当:佐藤礼美
 (セミナールーム)
 食べ痩せダイエットスクール 16:30~17:30 担当:田上愛恵

2017.4.1~ 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																		
9:30		9:30			9:30			9:30			9:30			9:30			9:30	
9:45		岩盤浴		9:45	岩盤浴			9:30	9:15 スタートアップ ヨガ(有料) Satomi		9:45	岩盤浴		9:45	岩盤浴		9:45	岩盤浴
10:00	9:45 お茶会			10:00	岩盤浴		10:00	岩盤浴		10:00	岩盤浴		10:00	岩盤浴		10:00	岩盤浴	
10:30	10:00 AURA タヒチアン シェイプ	10:30		10:00 AURA アクティブヨガ Natsumi	10:30		10:15 スタイルアップ ヨガ Satomi	10:30		10:00 AURA ストレッチ Manae	10:30		10:30	10:00 AURA リラクソフロー ヨガ TAKI	10:30		10:00 AURA バランス コーディネーション Kaori	10:30
11:00	Kasumi	岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴		10:30	岩盤浴			岩盤浴	
11:30	11:30			11:15	岩盤浴		11:15	岩盤浴		11:15	岩盤浴		11:15	岩盤浴		11:15	岩盤浴	
12:00	11:45 お茶会	11:30		11:30	岩盤浴		11:30	岩盤浴		11:30	岩盤浴		11:30	岩盤浴		11:30	岩盤浴	
12:30	12:00 AURA 美輪ライン ストレッチ Tomoko	岩盤浴	12:00 スタートアップ ヨガ(有料) Satomi	11:30 姿勢 ビューティーヨガ Natsumi	岩盤浴	12:00 スタートアップ ピラティス(有 料) Naomi	12:45	岩盤浴		11:30 AURA アーサーナーヨガ Natsumi	12:30		11:30	岩盤浴		11:30 AURA やさしいパワーヨガ TAKI	12:30	岩盤浴
13:00	12:45 お茶会	13:00		12:45	岩盤浴		12:45	岩盤浴		12:45	岩盤浴		12:45	岩盤浴		12:45	岩盤浴	
13:30	13:00 AURA リラクソヨガ Satomi	岩盤浴		13:00 お茶会	13:00		13:00 AURA ピラティス Naomi	13:00		13:00 お茶会	13:00		13:00 お茶会	岩盤浴		13:00 お茶会	岩盤浴	
14:00	14:15	14:00		14:15	岩盤浴		14:15	岩盤浴		14:15	岩盤浴		14:15	岩盤浴		14:15	岩盤浴	
14:30	14:30 AURA ボディメイク ヨガ	15:00		14:30 お茶会	岩盤浴		14:30 ボディメイク Ayana	15:00		14:30 お茶会	岩盤浴		14:30 お茶会	岩盤浴		14:30 お茶会	岩盤浴	
15:00	Yunling	岩盤浴		15:00	岩盤浴		15:00	岩盤浴	15:00 スタートアップ ヨガ(有料) YOSSY	15:00	岩盤浴		15:00	岩盤浴		15:00	岩盤浴	
15:45	15:45			16:00	岩盤浴		15:45	岩盤浴		15:45	岩盤浴		15:45	岩盤浴		15:45	岩盤浴	
16:00	16:00 AURA アーユル ヴェーディック ヨガ	岩盤浴		16:00 AURA フリータイム	岩盤浴		16:00 お茶会	16:00		16:00 お茶会	16:00		16:00 お茶会	岩盤浴		16:00 お茶会	岩盤浴	
17:00	Yunling						16:00 AURA リフレッシュ フローヨガ YOSSY			16:00 ココロ リセット ヨガ YUI			16:00 AURA ヨガ Sachiko	16:45		16:00 AURA ストレッチ Naana	16:45	
18:00	18:15	18:15		18:15	岩盤浴		18:15	岩盤浴		18:15	岩盤浴		17:15	岩盤浴		17:15	岩盤浴	
18:30	18:30 お茶会	岩盤浴		18:30 お茶会	岩盤浴		18:30 お茶会	岩盤浴		18:30 お茶会	岩盤浴		17:30 お茶会	岩盤浴		17:30 お茶会	岩盤浴	
19:00	18:30 AURA ピラティス Ayumi	19:15		18:30 AURA タヒチアン シェイプ YOSSY	19:15		18:30 AURA 小顔 フェイシャル ヨガ Haruna	19:15		18:30 AURA バランス ビューティー ヨガ Kii	19:15		17:30 AURA ヨガ Manae	17:45		18:30	岩盤浴	
19:45	19:45	岩盤浴		19:45	岩盤浴		19:45	岩盤浴		19:45	岩盤浴		18:30	岩盤浴		AURA フリータイム		
20:00	20:00 お茶会	20:15		20:00 お茶会	20:15		20:00 AURA ヨガ Remi	20:15		20:00 お茶会	20:15		18:45	岩盤浴				
21:00	21:00 AURA 陰ヨガ&バランス TAKI	岩盤浴		21:00 AURA ストレッチ Sachiko	岩盤浴		21:00	岩盤浴		20:00 AURA きれいになる ヨガ YUI	20:15							
21:15	21:00 お茶会	21:15		21:00 お茶会	21:15		21:00 お茶会	21:15		21:00 お茶会	21:15							
22:00	21:15 AURA ほぐしヨガ Shizuka	岩盤浴		21:15 AURA リラクソヨガ Chisa	岩盤浴		21:15 AURA ピラティス Naomi	岩盤浴		21:15 お茶会	21:15							
23:00										21:15 AURA 骨盤セルストレッチ Akane	岩盤浴							

☆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) 0422-30-0808
☆裏面にも詳細がございますのでご覧下さい。

