【三鷹店】2023年12月～ 総合タイムスケジュール

LEALEA Fitness & Spa

火曜日

スタジオ

メイン	ジム
9:30 ～ 10:15 初級エアロ 45 三井 直美	
10:30 ～ 11:15 バレエ入門 45 関 芽衣子	11:00 ～ 12:00 いきいき運動教室 転倒予防 (有料) 菊地 昌夫
11:30 ～ 12:15 ピラティス 45 関 芽衣子	12:30 ～ 13:45 太極拳/太極拳 スクール(有料) 森田 鈔和子
変更 13:15 ～ 14:00 ステップサーキット 45 東出 好未	
変更 14:15 ～ 15:00 初中級エアロ 45 佳代	整理券 14:15 ～ 15:00 ハワイアンフラ 45 小川 彩子
変更 15:15 ～ 16:00 骨盤 エクササイズ 45 佳代	
16:30 ～ 17:30 キッズバレエ ☆スクール☆ 川北 涼子	16:30 ～ 17:30 キッズダンス ☆スクール☆ 平木 寛子
17:30 ～ 18:30 キッズバレエ ☆スクール☆ 川北 涼子	17:30 ～ 18:30 キッズダンス ☆スクール☆ 平木 寛子
	18:30 ～ 19:30 キッズダンス ☆スクール☆ 平木 寛子
変更 20:00 ～ 20:45 HIP HOP 45 平木 寛子	
変更 21:00 ～ 21:45 やさしい ヨガ 45 平木 寛子	20:30 ～ 21:30 体質改善ダイエット スクール(有料) 東出 好未

ジム

サーキット	レアレア スクール
10:30 ～ 11:00 サーキット	変更 11:15 ～ 12:15 レアレアフィットネス スクール(有料) 三井 直美
14:30 ～ 15:00 サーキット	
	19:30 ～ 20:30 ViPR™ スクール(有料) 烏山 泰輔

プール

メイン	サブ
10:00 ～ 10:45 ベビースイミング ☆スクール☆	10:00 ～ 10:45 いきいき運動教室 ヌードル トレーニング(有料) 浅井 貴子
12:00 ～ 13:00 初級クラス 小泉 飛呂 中級クラス 宍戸 誠一 (有料)	11:00 ～ 12:00 マタニティ スクール(有料) 浅井 貴子
	12:15 ～ 12:45 アクアEX30 上坂 満映
	【当日予約制】 13:15 ～ 14:15 ハイドロトーン 60 定員12名(有料) 浅井 貴子
14:45 ～ 15:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
15:30 ～ 16:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
16:30 ～ 17:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
17:30 ～ 18:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
	19:15 ～ 19:45 アクアEX30 上坂 満映
20:00 ～ 21:00 初級クラス 片山 翔太 上級クラス 高宗 和真 (有料)	

AURA SPA

スタジオ	岩盤浴
9:30 ～ 10:30 アクティブ ヨガ 60 Chihiro	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
11:00 ～ 11:45 ベーシック ヨガ Chihiro	10:45 ～ 11:30 岩盤浴
12:30 ～ 13:15 AURA ストレッチ Naana	12:00 ～ 12:45 岩盤浴
	13:15 ～ 14:00 岩盤浴
14:30 ～ 15:15 ベーシック ヨガ NANAE	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
16:00 ～ 16:45 ヨガ NANAE	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:30 ～ 19:15 アクティブ ヨガ Maria	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
20:00 ～ 20:45 ベーシック ヨガ Maria	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
21:15 ～ 22:00 ヨガ Chika	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

水曜日

スタジオ

メイン	ジム
9:30 ～ 10:15 ZUMBA 45 村上 美智子	9:30 ～ 10:30 いきいき運動教室 関節ケア＆ かんたんヨガ (有料) 鈴木 智子
10:30 ～ 11:30 初級エアロ ＆バランス 60 村上 美智子	10:30 ～ 11:30 いきいき運動教室 ストレッチ＆ 転倒予防 (有料) 鈴木 智子
整理券 11:45 ～ 12:45 背骨 コンディショニング 60 黒田 仁美	11:30 ～ 12:30 ZUMBA スクール(有料) 烏山 泰輔
13:00 ～ 13:45 ボディワークアウト 45 関根 祐里奈	12:45 ～ 13:45 卓球 フリータイム
14:00 ～ 14:30 ストレッチ30 室井 慶紀	14:00 キッズアフター ☆スクール☆ 19:00
15:30 ～ 16:30 キッズバレエ ☆スクール☆ 川北 涼子	
16:30 ～ 17:30 キッズバレエ ☆スクール☆ 川北 涼子	
17:30 ～ 18:30 キッズバレエ ☆スクール☆ 川北 涼子	
18:50 ～ 19:50 タヒチアンダンス 60 (有料) YOSSY	
変更 20:15 ～ 21:00 ボディワークアウト 45 関根 祐里奈	20:30 ～ 21:30 体質改善ダイエット スクール(有料) 座間 優斗
21:15 ～ 22:15 振り付けダンス 60 (有料) 佐藤 未紀	

ジム

サーキット	レアレア スクール
10:30 ～ 11:00 サーキット	
14:30 ～ 15:00 サーキット	
	20:00 ～ 21:00 サーキット＆コア スクール(有料) 室井 慶紀

プール

メイン	サブ
	9:30 ～ 10:00 アクアEX30 三井 直美
	10:15 ～ 11:00 いきいき運動教室 ヌードル トレーニング(有料) 三井 直美
12:00 ～ 13:00 中級クラス 座間 優斗 上級クラス 木村 美加子 (有料)	
	【当日予約制】 13:15 ～ 14:00 ハイドロトーン 45 定員12名(有料) 井上 みどり
14:45 ～ 15:30 キッズスイミング ☆スクール☆	14:30 ～ 15:00 アクアダンス30 井上 みどり
15:30 ～ 16:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
16:30 ～ 17:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
17:30 ～ 18:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
	19:00 ～ 19:30 アクアミット30 上坂 満映
20:00 ～ 21:00 サーキット＆コア スクール(有料) 室井 慶紀	

AURA SPA

スタジオ	岩盤浴
9:30 ～ 10:15 AURA ヨガ Misaki	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
	10:45 ～ 11:30 岩盤浴
11:30 ～ 12:15 AURA ダイエット naomi	12:00 ～ 12:45 岩盤浴
12:45 ～ 13:30 ピラティス naomi	13:15 ～ 14:00 岩盤浴
14:15 ～ 15:15 AURA ストレッチ 60 Naana	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
17:15 ～ 18:00 はじめて タヒチアン YOSSY	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:30 ～ 19:15 ヨガ Rina	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
19:45 ～ 20:45 アクティブ ヨガ 60 Rina	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
変更 21:15 ～ 22:00 ヨガ Mana	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

木曜日

スタジオ

メイン	ジム
整理券 9:30 ～ 10:15 骨盤調整 ストレッチ 45 小林 洋子	
10:45 ～ 11:45 ピラティス 60 三井 直美	
整理券 12:00 ～ 12:45 コンディショニング ステップ 45 三井 直美	11:30 ～ 12:30 いきいき運動教室 姿勢改善 (有料) 座間 優斗
13:00 ～ 13:45 ZUMBA 45 椿 実歩子	12:45 ～ 13:45 卓球 フリータイム
14:00 ～ 14:45 初級エアロ 45 東出 好未	14:00 ～ 15:00 体質改善ダイエット スクール(有料) 中山 一葉
整理券 15:15 ～ 16:15 コンディショニング ストレッチ 60 中村 陽子	整理券 15:15 ～ 15:45 ViPR 室井 慶紀
16:30 ～ 17:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	16:30 ～ 17:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩
17:30 ～ 18:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	17:30 ～ 18:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩
18:30 ～ 19:30 キッズチア ☆スクール☆ 幸脇 彩	
変更 20:00 ～ 20:45 ボディワークアウト ＆ストレッチ 45 小出 若菜	19:30 ～ 20:15 キックボクシング 基礎 スクール(有料) 黒田 アキヒロ
	20:30 ～ 21:15 キックボクシング 応用 スクール(有料) 黒田 アキヒロ

ジム

サーキット	レアレア スクール
10:30 ～ 11:00 サーキット	
	11:30 ～ 12:30 サーキット＆コア スクール(有料) 上坂 満映
14:30 ～ 15:00 サーキット	
	20:00 ～ 21:00 サーキット＆コア スクール(有料) 片山 翔太

プール

メイン	サブ
9:30 ～ 10:30 若葉幼稚園 スイミング ☆スクール☆	
11:00 ～ 12:00 マタニティ スクール(有料) 浅井 貴子	
12:00 ～ 13:00 初級クラス 室井 慶紀 中級クラス 木村 美加子 (有料)	変更
	13:15 ～ 13:45 アクアミット30 片山 翔太
13:45 ～ 14:45 運動教室 水中ストレッチ (有料) 榎本 純子	
15:30 ～ 16:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
16:30 ～ 17:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
17:30 ～ 18:30 キッズスイミング ☆スクール☆	
	19:15 ～ 19:45 アクアウォーク30 菊地 昌夫
20:00 ～ 21:00 中級クラス 小山 葉音 上級クラス 座間 優斗 (有料)	

AURA SPA

スタジオ	岩盤浴
9:30 ～ 10:15 AURA ダイエット Naana	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
	10:45 ～ 11:30 岩盤浴
変更 11:30 ～ 12:15 AURA ストレッチ Naana	12:00 ～ 12:45 岩盤浴
13:00 ～ 13:45 ヨガ Chihiro	13:15 ～ 14:00 岩盤浴
14:30 ～ 15:30 アクティブ ヨガ 60 Chihiro	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
16:00 ～ 16:45 ベーシック ヨガ Chihiro	
	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
18:30 ～ 19:30 ヨガ 60 Haruna	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
20:00 ～ 20:45 アクティブ ヨガ Aya	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
21:15 ～ 22:00 ヨガ Chika	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

【三鷹店】2023年12月～ 総合タイムスケジュール

LEALEA Fitness & Spa

金曜日

時間	スタジオ メイン	スタジオ ジム	ジム サーキット	ジム レアレアスクール	プール メイン	プール サブ	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
8:30								
9:00								
30	9:30 ～ 10:15 ZUMBA 45 エリカ					9:30 ～ 10:00 アクアEX30 三井 直美	9:30 ～ 10:30 アクティブヨガ 60 Akiko	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:00					10:00 ～ 10:45 ベビースイミング ☆スクール☆	10:15 ～ 11:00 いきいき運動教室 ヌードルトレーニング(有料) 菊地 昌夫		
30	10:30 ～ 11:30 フィットネスバレエ 60 関 芽衣子	変更 10:30 ～ 11:30 いきいき運動教室 らくらく体操 (有料) 堤 優子	10:30 ～ 11:00 サーキット	11:00 ～ 12:00 サーキット&コア スクール(有料) 三井 直美				10:45 ～ 11:30 岩盤浴
12:00	12:00 ～ 12:45 はじめてエアロ 45 堤 優子			12:00 ～ 13:00 レアレアフィットネス スクール(有料) 上坂 満映	12:00 ～ 13:00 スイミング 上級クラス (有料) 座間 優斗		12:00 ～ 12:45 ピラティス Meiko	12:00 ～ 12:45 岩盤浴
13:00	13:00 ～ 13:45 コンディショニングストレッチ 45 堤 優子	整理券 13:15 ～ 13:45 ボディワークアウト 小出 若菜						13:15 ～ 14:00 岩盤浴
14:00	変更 14:15～ 14:45 ボディワークアウト 室井 慶紀	14:00 ～ 15:00 いきいき運動教室 転倒予防運動 (有料) 菊地 昌夫	14:00 ～ 14:30 サーキット			【当日予約制】 14:15 ～ 14:45 ハイドロ30 コンディショニング 定員12名(有料) 三井 直美	14:00 ～ 14:45 ベーシックヨガ Konomi	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
15:00		整理券 15:15 ～ 16:00 やさしいヨガ 45 Chihiro					15:15 ～ 16:00 ピラティス naomi	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
16:00	15:30 ～ 16:30 キッズからだづくり ☆スクール☆				15:30 ～ 16:30 キッズスイミング ☆スクール☆			
30	16:30 ～ 17:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	16:30 ～ 17:30 キッズダンス ☆スクール☆ 持田 ひかり			16:30 ～ 17:30 キッズスイミング ☆スクール☆		16:30 ～ 17:15 アクティブヨガ Chihiro	
17:00	17:30 ～ 18:30 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	17:30 ～ 18:30 キッズダンス ☆スクール☆ 持田 ひかり			17:30 ～ 18:30 キッズスイミング ☆スクール☆			17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:00	18:30 ～ 19:30 キッズダンス ☆スクール☆ 持田 ひかり	12/8のみ開催 19:00 ～ 20:00 タヒチアンWS (有料) YOSSY ※参加条件:水曜日タヒチアン登録者					18:30 ～ 19:15 AURAストレッチ Naana	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
19:00						19:00 ～ 19:30 アクアミット30 片山 翔太	変更 19:45 ～ 20:45 アクティブヨガ 60 YOSSY	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
20:00	20:00 ～ 20:45 ZUMBA 45 小林 洋子	20:30 ～ 21:30 ViPR™ スクール(有料) 室井 慶紀			20:00 ～ 21:00 スイミング 中級クラス (有料) 丹羽 和輝			20:15 ～ 21:00 岩盤浴
21:00	21:00 ～ 21:45 骨盤調整ストレッチ 45 小林 洋子						変更 21:15 ～ 22:00 ヨガ YOSSY	21:15 ～ 22:00 岩盤浴
22:00								
30								
23:00								

土曜日

時間	スタジオ メイン	スタジオ ジム	ジム サーキット	ジム レアレアスクール	プール メイン	プール サブ	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
9:00					9:00 ～ 10:00 キッズスイミング ☆スクール☆			
30	9:30 ～ 10:30 ピラティス 60 三井 直美	9:30 ～ 10:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子					9:30 ～ 10:15 ヨガ Rina	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:00					10:00 ～ 11:00 キッズスイミング ☆スクール☆			
30	変更 10:45 ～ 11:30 初中級エアロ 45 佳代	10:30 ～ 11:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子	10:30 ～ 11:00 サーキット				10:45 ～ 11:30 アクティブヨガ Rina	10:30 ～ 11:15 岩盤浴
12:00		11:30 ～ 12:30 キッズダンス ☆スクール☆ 吉野 加奈子			11:00 ～ 12:00 キッズスイミング ☆スクール☆			11:30 ～ 12:15 岩盤浴
30	12:00 ～ 13:00 キッズからだづくり ☆スクール☆				12:00 ～ 13:00 スイミング 上級クラス (有料) 高宗 和真	12:00 ～ 12:30 アクアEX30 上坂 満映	12:00 ～ 12:45 ピラティス naomi	12:30 ～ 13:15 岩盤浴
13:00	13:00 ～ 14:00 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント				13:00 ～ 14:00 キッズスイミング ☆スクール☆		変更 13:30 ～ 14:15 アクティブヨガ Maria	
14:00	14:00 ～ 15:00 キッズアスレチック ☆スクール☆ ウイングスプリント	14:00 ～ 14:45 ストレッチ 45 片山 翔太	14:00 ～ 14:30 サーキット		14:00 ～ 15:00 キッズスイミング ☆スクール☆		変更 14:45 ～ 15:30 AURAストレッチ kazuha	変更 14:15 ～ 15:00 岩盤浴
15:00	整理券 15:15 ～ 16:00 ボディワークアウト 45 片山 翔太				15:00 ～ 16:00 キッズスイミング ☆スクール☆			変更 15:15 ～ 16:00 岩盤浴
16:00	整理券 16:15 ～ 17:15 ボディメンテナンスヨガ 60 鈴木 智子						16:15 ～ 17:00 AURAダイエット Misaki	16:15 ～ 17:00 岩盤浴
17:00	17:30 ～ 18:15 コアトレFunシェイプ 45 鈴木 智子		17:00 ～ 18:00 サーキット&コア スクール(有料) 関根 祐里奈		17:15 ～ 17:45 アクアウォーク30 片山 翔太		17:30 ～ 18:15 ボディメイキング Naana	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:00	18:30 ～ 19:30 HIPHOP 60 持田 ひかり	18:00 ～ 19:00 卓球 フリータイム				【当日予約制】 18:00 ～ 19:00 ハイドロトーン 60 定員12名(有料) 浅井 貴子		18:15 ～ 19:00 岩盤浴
19:00					19:00 ～ 20:00 スイミング 上級クラス (有料) 高宗 和真		19:15 ～ 20:00 AURAフリータイム	19:15 ～ 20:00 岩盤浴

日曜日

時間	スタジオ メイン	スタジオ ジム	ジム サーキット	ジム レアレアスクール	プール メイン	プール サブ	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
9:00		9:00 ～ 10:00 キッズダンス ☆スクール☆ 椿 実歩子			9:00 ～ 10:00 キッズスイミング ☆スクール☆			
30	整理券 9:30 ～ 10:15 初級ステップ 45 佐藤 未紀						変更 9:30 ～ 10:15 アクティブヨガ Maria	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:00		10:15 ～ 11:00 キックボクシング 基礎 スクール(有料) 黒田 アキヒロ			10:00 ～ 11:00 キッズスイミング ☆スクール☆			
30	10:30 ～ 11:30 中級エアロ 60 佐藤 未紀			変更 10:30 ～ 11:30 サーキット&コア スクール(有料) 烏山 泰輔			変更 10:45 ～ 11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30 ～ 11:15 岩盤浴
12:00		11:15 ～ 12:00 キックボクシング 応用 スクール(有料) 黒田 アキヒロ			11:00 ～ 12:00 キッズスイミング ☆スクール☆			11:30 ～ 12:15 岩盤浴
30					12:00 ～ 13:00 初級クラス 丹羽 和輝 中級クラス 小山 果音 (有料)	変更	変更 12:15 ～ 13:00 アクティブヨガ Haruna	12:30 ～ 13:15 岩盤浴
13:00	整理券 13:00 ～ 13:45 ボディワークアウト 45 室井 慶紀				13:00 ～ 13:45 ベビースイミング ☆スクール☆	【当日予約制】 13:15 ～ 14:15 ハイドロパワーキック 60 定員12名(有料) 黒田 アキヒロ		
14:00	整理券 変更 14:00 ～ 14:45 やさしいヨガ 45 Maria	13:15 ～ 14:15 卓球 フリータイム					変更 13:30～14:30 AURA フリータイム	14:15 ～ 15:00 岩盤浴
15:00	整理券 変更 15:00 ～ 15:45 ボディワークアウト 45 片山 翔太						変更 15:30 ～ 16:15 AURA ダイエット Yurina	15:15 ～ 16:00 岩盤浴
16:00	16:00 ～ 16:45 ストレッチ 45 片山 翔太							16:15 ～ 17:00 岩盤浴
17:00				変更 17:00 ～ 18:00 レアレアフィットネス スクール(有料) 丹羽 和輝	16:30 ～ 17:30 スイミング 初中級クラス (有料) 宍戸 誠一		変更 16:45 ～ 17:30 AURAストレッチ Yurina	
30		17:30 ～ 18:30 ViPR™ スクール(有料) 烏山 泰輔						17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:00							18:15 ～ 19:00 AURA フリータイム	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
19:00								19:15 ～ 20:00 岩盤浴

燃焼系プログラム	筋力UP系プログラム
調整系プログラム	カルチャー系プログラ
LEALEAスクール	有料プログラム
AURAプログラム	岩盤浴
☆ キッズプログラム	その他（卓球）

【営業時間 / 注意事項】

火～金　9時00分 ～ 23時00分　｜ 土　9時00分 ～ 21時00分

日／祝　9時00分 ～ 20時00分　｜ 休館日　※毎週 月曜日

お問合せ先 ☎050-5306-6625

◎「整理券」は整理券対象のレッスンとなります。クラス開始前、以下の場所において整理券を配布致します。
・メインスタジオ 30分前（フロント横）/ ジムスタジオ 30分前（ジムカウンター）
　アクア 15分前（プールカウンター）※アクアプログラムはリストバンドを配布
・AURAプログラム および、岩盤浴はWebにてご予約受付となります

【三鷹店】２０２３年12月 AURAタイムスケジュール

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

TUESDAY

常温スタジオ メイン	常温スタジオ ジム	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
11:30 ～ 12:15 ピラティス 45 岡 芽衣子		9:30 ～ 10:30 アクティブヨガ 60 Chihiro	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
		11:00 ～ 11:45 ベーシックヨガ Chihiro	10:45 ～ 11:30 岩盤浴
		12:30 ～ 13:15 AURAストレッチ Naana	12:00 ～ 12:45 岩盤浴
			13:15 ～ 14:00 岩盤浴
		14:30 ～ 15:15 ベーシックヨガ NANAE	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
			15:45 ～ 16:30 岩盤浴
		16:00 ～ 16:45 ヨガ NANAE	
			17:15 ～ 18:00 岩盤浴
			18:15 ～ 19:00 岩盤浴
		18:30 ～ 19:15 アクティブヨガ Maria	
			19:15 ～ 20:00 岩盤浴
		20:00 ～ 20:45 ベーシックヨガ Maria	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
変更 21:00 ～ 21:45 やさしいヨガ 45 平木 寛子		21:15 ～ 22:00 ヨガ Chika	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

WEDNESDAY

常温スタジオ メイン	常温スタジオ ジム	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
		9:30 ～ 10:15 AURAヨガ Misaki	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
			10:45 ～ 11:30 岩盤浴
		11:30～ 12:15 AURAダイエット naomi	
			12:00 ～ 12:45 岩盤浴
		12:45 ～ 13:30 ピラティス naomi	
			13:15 ～ 14:00 岩盤浴
14:00 ～ 14:30 ストレッチ30 童井 鹿紀			
		14:15 ～ 15:15 AURAストレッチ 60 Naana	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
			15:45 ～ 16:30 岩盤浴
		17:15 ～ 18:00 はじめてダヒチアン YOSSY	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
		18:30 ～ 19:15 ヨガ Rina	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
		19:45 ～ 20:45 アクティブヨガ 60 Rina	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
		変更 21:15 ～ 22:00 ヨガ Mana	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
			21:15 ～ 22:00 岩盤浴

THURSDAY

常温スタジオ メイン	常温スタジオ ジム	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
9:30 ～ 10:15 骨盤調整ストレッチ 45 小林 岸子		9:30 ～ 10:15 AURAダイエット Naana	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:45 ～ 11:45 ピラティス 60 三井 直美			10:45 ～ 11:30 岩盤浴
		変更 11:30 ～ 12:15 AURAストレッチ Naana	
			12:00 ～ 12:45 岩盤浴
		13:00 ～ 13:45 ヨガ Chihiro	13:15 ～ 14:00 岩盤浴
		14:30 ～ 15:30 アクティブヨガ 60 Chihiro	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
			15:45 ～ 16:30 岩盤浴
16:15 ～ 17:15 コンディショニングストレッチ 60 中村 陽子		16:00 ～ 16:45 ベーシックヨガ Chihiro	
			17:15 ～ 18:00 岩盤浴
			18:15 ～ 19:00 岩盤浴
		18:30 ～ 19:30 ヨガ 60 Haruna	
			19:15 ～ 20:00 岩盤浴
		20:00 ～ 20:45 アクティブヨガ Aya	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
		21:15 ～ 22:00 ヨガ Chika	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

FRIDAY

常温スタジオ メイン	常温スタジオ ジム	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
		9:30 ～ 10:30 アクティブヨガ 60 Akiko	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
			10:45 ～ 11:30 岩盤浴
		12:00 ～ 12:45 ピラティス Meiko	12:00 ～ 12:45 岩盤浴
13:00 ～ 13:45 コンディショニングストレッチ 45 堤 優子			13:15 ～ 14:00 岩盤浴
		14:00 ～ 14:45 ベーシックヨガ Konomi	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
	15:15 ～ 16:00 やさしいヨガ 45 Chihiro	15:15 ～ 16:00 ピラティス naomi	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
		16:30 ～ 17:15 アクティブヨガ Chihiro	
			17:15 ～ 18:00 岩盤浴
		18:30 ～ 19:15 AURAストレッチ Naana	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
		変更 19:45~20:45 アクティブヨガ 60 YOSSY	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
21:15 ～ 22:00 骨盤調整ストレッチ 45 小林 岸子		変更 21:15 ～ 22:00 ヨガ YOSSY	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

SATURDAY

常温スタジオ メイン	常温スタジオ ジム	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
9:30 ～ 10:30 ピラティス 60 三井 直美		9:30 ～ 10:15 ヨガ Rina	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
		10:45 ～ 11:30 アクティブヨガ Rina	10:30 ～ 11:15 岩盤浴
			11:30 ～ 12:15 岩盤浴
		12:00 ～ 12:45 ピラティス naomi	
			12:30 ～ 13:15 岩盤浴
		変更 13:30 ～ 14:15 アクティブヨガ Maria	
	14:00 ～ 14:45 ストレッチ 45 片山 翔太		変更 14:15 ～ 15:00 岩盤浴
		変更 14:45 ～ 15:30 AURAストレッチ kazuha	
			変更 15:15 ～ 16:00 岩盤浴
16:15 ～ 17:15 ボディメンテナンスヨガ 60 鈴木 智子		16:15 ～ 17:00 AURAダイエット Misaki	16:15 ～ 17:00 岩盤浴
		17:30 ～ 18:15 ボディメイキング Naana	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
			18:15 ～ 19:00 岩盤浴
		19:15 ～ 20:00 フリータイム	19:15 ～ 20:00 岩盤浴

SUNDAY

常温スタジオ メイン	常温スタジオ ジム	AURA SPA スタジオ	AURA SPA 岩盤浴
		変更 9:30 ～ 10:15 アクティブヨガ Maria	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
		変更 10:45 ～ 11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30 ～ 11:15 岩盤浴
			11:30 ～ 12:15 岩盤浴
		変更 12:15 ～ 13:00 アクティブヨガ Haruna	
			12:30 ～ 12:15 岩盤浴
		変更 13:30 ～ 14:30 フリータイム	
変更 14:00 ～ 14:45 やさしいヨガ 45 Maria			14:15 ～ 15:00 岩盤浴
		変更 15：30 ～ 16:15 AURAダイエット Yurina	15:15 ～ 16:00 岩盤浴
16:00 ～ 16:45 ストレッチ 45 片山 翔太			16:15 ～ 17:00 岩盤浴
		変更 16:45 ～ 17:30 AURAストレッチ Yurina	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
		18:00 ～ 18:45 フリータイム	18:15 ～ 19:00 岩盤浴

【 営業時間 】

火～金　９時00分 ～ 23時00分　｜　土　９時00分 ～ 21時00分

日／祝　９時00分 ～ 20時00分　｜　休館日　※毎週 月曜日