

2017.6.1~ レッスンのご案内

	火									水									木										
	スタジオ			ジム		プール		AURA SPA		コンディショニングエリア	スタジオ			ジム		プール		AURA SPA		コンディショニングエリア	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	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																													
10:00	エアロ初級 45 岩崎友美	ヨガ45 樽口貴美代					10:00	岩盤浴		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	岩盤浴		9:15	9:30			9:30						
11:00	バレエ入門 45 Tomoko	10:30 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	10:30 いきいき運動教室 ストレッチ & 転倒予防 (有料) 鈴木智子	●サーキット							10:45	10:30	●サーキット		11:00	11:00					
12:00	ピラティス 45 百瀬直人	11:30 いきいき運動教室 健康太極拳 (有料) 森岡みな	●サーキット		12:00					11:45		●サーキット				11:30	岩盤浴		12:00	12:00			11:30	11:30					
13:00					12:00					12:00						12:00	岩盤浴		12:00	12:00			12:00	12:00					
14:00	太極拳・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		13:45					13:15		●サーキット				13:30	岩盤浴		13:15	13:30			13:45						
15:00	ステップ初級 45 渋谷智美		●サーキット		14:30					14:15		●サーキット				14:30	岩盤浴		14:15	14:30			14:30						
16:00	骨盤yoga 45 渋谷智美	ナーマヌレオ フラスタジオ 50 小川彩子			14:45					14:45		●サーキット				15:00	岩盤浴		14:45	15:00			15:00						
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			15:30					15:30						16:00	岩盤浴		15:30	16:00			16:00						
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			16:30					16:30						17:00	岩盤浴		16:30	17:00			17:00						
19:00					18:30					18:30						18:30	岩盤浴		18:30	19:00			19:00						
20:00	adidas boxing 45 宇野優輝		●サーキット		19:30					19:30		●サーキット				20:00	岩盤浴		19:30	20:00			20:00						
21:00	リラクソヨガ 45 糸ゆづ子				21:15					21:15						21:15	岩盤浴		21:00	21:15			21:15						
22:00					20:40					21:00						21:00	岩盤浴		21:00	21:15			21:30						
23:00																													

〈セミナールーム〉
 食べ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〉
 食べ痩せダイエットスクール 13:00~14:00 担当:佐藤礼美

2017.6.1～ レッスンのご案内

時間	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																																	8:30 キッズスイミングスクール			8:30 キッズスイミングスクール							
9:30		9:30				9:30		9:30		9:30	9:30								9:30																								
10:00	おはyoga 45 YOSSY	いきいき運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香				10:00							10:00	岩盤浴					10:00	岩盤浴														10:00			10:00		10:00	岩盤浴			
10:30						10:15	AURAストレッチ Manae						10:30							10:30																							
11:00	フィットネスパレエ 60 Tomoko	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							11:00						11:00																								
11:30				●レアリアフィットネススクール 三井直美 (有料)		11:30							11:30						11:30																								
12:00			●サーキット			12:00	AURAアーサナ Natsumi						12:00						12:00																								
12:15	ステップサーキット 45 海老沢悦美	12:15 <奇数日>ストレッチャーボール <偶数日>パランスボール				12:00							12:00	ウェルネススイミングスクール (有料)					12:00																								
13:00													13:00						13:00																								
13:30	ピラティス 45 海老沢悦美												13:30						13:30																								
14:00			●サーキット			14:00							14:00						14:00																								
14:30	フィットネスJAZZ 45 kumi	いきいき運動教室 (有料) 田上愛恵		●レアリアフィットネススクール 菊地昌夫 (有料)		14:30							14:30						14:30																								
15:00						15:15							15:15						15:15																								
15:30	からだづくりスクール (キッズ)	50 三井直美				15:30							15:30						15:30																								
16:00	丹羽和輝					16:00							16:00						16:00																								
16:30	キッズアスレチックスクール	キッズダンススクール 持田ひかり				16:30							16:30						16:30																								
17:00	キッズアスレチックスクール	キッズダンススクール 持田ひかり				17:30							17:30						17:30																								
18:00	キッズアスレチックスクール	キッズダンススクール 持田ひかり				18:30							18:30						18:30																								
19:00		卓球サークル				19:15							19:15						19:15																								
20:00		エアロ初級 45 小畑知道				20:00							20:00						20:00																								
20:15						20:15							20:15						20:15																								
21:00						21:15							21:15						21:15																								
21:15																																											
22:00																																											
23:00																																											

<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

2017.6.1~ 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																		
		9:30			9:30			9:30			9:30			9:30			9:30	
10:00	9:45 お茶会	岩盤浴		9:45 お茶会	岩盤浴		10:00 お茶会	岩盤浴	9:15 スタートアップ ヨガ(有料) Satomi	9:45 お茶会	岩盤浴		9:45 お茶会	岩盤浴		9:45 お茶会	岩盤浴	
	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		10:00 AURA リラックスフロー 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 スタートアップ ヨガ(有料) Natsumi		岩盤浴			岩盤浴	
	11:30 お茶会	11:30		11:15 お茶会	11:30		11:15 お茶会	11:30		11:15 お茶会	11:30		11:15 お茶会	11:30		11:15 お茶会	11:30	
12:00	11:45 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	11:30 AURA リラックスヨガ TAKI	岩盤浴		11:30 AURA アーサーナーヨガ Natsumi	岩盤浴		11:30 AURA やさしいパワーヨガ TAKI	岩盤浴	12:00 スタートアップ ヨガ(有料) Momo	11:30 AURA 骨盤 ビューティーヨガ Haruna	岩盤浴	
	12:45 お茶会	13:00		12:45 お茶会	13:00		12:45 お茶会	13:00		12:45 お茶会	13:00		12:45 お茶会	岩盤浴		12:45 お茶会	岩盤浴	
13:00	13:00 AURA リラックスヨガ Satomi	岩盤浴		13:00 AURA ピラティス Naomi	岩盤浴		13:00 AURA ストレッチ Mao	岩盤浴		13:00 AURA アクティブヨガ Natsumi	岩盤浴		13:00 AURA リフレッシュヨガ Momo	13:30		13:00 AURA シェイプヨガ Haruna	13:30	
14:00		14:00			14:00			14:00			14:00			岩盤浴			岩盤浴	
	14:15 お茶会	岩盤浴		14:15 お茶会	岩盤浴		14:15 お茶会	岩盤浴		14:15 お茶会	岩盤浴							
15:00	14:30 AURA ボディメイク ヨガ Yunling	岩盤浴		14:30 AURA ヨガ Mizuki	岩盤浴		14:30 ボディメイク Ayana	岩盤浴	15:00 スタートアップ ヨガ(有料) YOSSY	14:30 AURA コンディショニング ヨガ Yunling	岩盤浴							
	15:45 お茶会	16:00					15:45 お茶会	16:00		15:45 お茶会	16:00		15:45 お茶会	15:45		15:45 お茶会	15:45	
16:00	16:00 AURA アーユル ヴェーディック ヨガ Yunling	岩盤浴					16:00 AURA リフレッシュ フローヨガ YOSSY	岩盤浴		16:00 AURA ココロ リセット ヨガ YUI	岩盤浴		16:00 AURA ヨガ Sachiko	16:45		16:00 AURA ストレッチ Naana	16:45	
17:00				16:45 お茶会	17:00									岩盤浴			岩盤浴	
				17:00 AURA はじめて タヒチアン YOSSY	岩盤浴								17:15 お茶会	岩盤浴		17:15 お茶会	岩盤浴	
18:00	18:15 お茶会	岩盤浴		18:15 お茶会	岩盤浴		18:15 お茶会	岩盤浴		18:15 お茶会	岩盤浴		17:30 AURA ヨガ Mao	17:45		17:30 AURA ヨガ Manae	17:45	
	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 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		AURA フリータイム	岩盤浴		AURA フリータイム		
19:00		岩盤浴			岩盤浴		19:45 お茶会	岩盤浴		19:45 お茶会	岩盤浴							
	19:45 お茶会	20:15		19:45 お茶会	20:15		20:00 AURA ストレッチ Sachiko	岩盤浴		20:00 AURA ヨガ Remi	岩盤浴		20:00 AURA きれいになる ヨガ YUI	20:15				
20:00	20:00 AURA 陰ヨガ&バランス TAKI	岩盤浴		20:00 AURA ストレッチ Sachiko	岩盤浴		21:00 お茶会	21:15		21:00 お茶会	21:15		21:15 AURA 骨盤セルフストレッチ Akane	岩盤浴				
21:00	21:00 お茶会	21:15		21:15 お茶会	21:15													
	21:15 AURA ほぐしヨガ Shizuka	岩盤浴		21:15 AURA リラックスヨガ Chisa	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下さい。

