



7月18日(月・祝) 本牧店レッスンプログラム



	スタジオ	AURA スタジオ	
	10:00 ~ 18:30		
10:00	10:00 OPEN		10:00
10:30		10:15~11:00 ベーシックヨガ 熊澤	10:30
11:00			11:00
11:30	11:15~12:00 ZUMBA ritz		11:30
12:00			12:00
12:30	12:15~13:00 Oボディワークアウト 黒田		12:30
13:00			13:00
13:30	注目!	13:30~14:15 セロトニンヨガ kei	13:30
14:00			14:00
14:30	注目!	14:45~15:45 ジェントルヨガ kei	14:30
15:00			15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00	18:30 CLOSE		18:00



セロトニンヨガ

ヨガの効果を科学的に検証し、
幸せホルモンの「セロトニン」の分泌、
ストレスホルモンの「コルチゾール」を抑制し
免疫力を高めることを科学的な方法で
証明したヨガです。

ジェントルヨガ

ジェントル(gentle) = 優しい、穏やかな、
落ち着いた言葉の様に、呼吸を深め
優しい気持ちを自分に向ける時間を
作っていきます。

△エリア（マシンや芝、岩盤浴室、溶岩スタジオ）のご利用は、閉館の30分前までとなります。

短縮営業日についてはホームフィットネスを除いた全区分の方がご利用可能です。

コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。

<常温スタジオレッスン> 定員：18名

<オーラスタジオレッスン> 定員：14名

常温で道具を使うレッスン（Oがついているもの）については数に限りがあるため、

今まで通り15名までとさせていただきます。

常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア（シャワー個室スペース除く）でのマスク着用を必須とさせていただきます。