# ●●ゴールデンウィーク スケジュール ●●

※5月1～5月5日は祝日営業　土日9:00～21:00 平日10:00～21:00

## 5月1日（土）

| スタジオ | AURA |
|---|---|
| 9:20～10:20 ★ヨガスクール（龍崎） | 9:25～10:25 ヨガ60（真希）♪♪♪ |
| 10:15～11:30 ★ランニングスクール（田村） | 10:45～11:30 オーラヨガ（真希）♪ |
| 10:30～11:30 ★アンチエイジング（済田） | |
| 11:45～12:15 サーキット（河原） | 11:50～12:35 オーラダイエット（龍崎）♪♪ |
| 13:00～14:00 ★タヒチアンダンス（柳） | 12:55～13:40 ベーシックヨガ（済田）♪♪ |
| | 14:00～15:00 溶岩タイム |
| 15:15～15:45 バイパーエクササイズ（大森） | 15:20～16:10 溶岩タイム |
| 16:00～17:00 ★体質改善スクール（河原） | 16:30～17:30 ヨガ60（HARU）♪♪♪ |
| 17:15～17:45 ○ fight（大森） | 17:50～19:15 溶岩タイム |
| 18:30～18:45 サーキット | |
| 18:45～19:15 ストレッチ（吉田） | |
| | 19:30～20:15 溶岩タイム |

## 5月2日（日）

| スタジオ | AURA |
|---|---|
| 9:20～10:20 ★ヨガスクール（龍崎） | 9:25～10:25 アクティブヨガ60（森脇）♪♪♪♪ プラスビューティー |
| 9:00～10:30 ★ランニングスクール（大森） | 10:00～11:00 ★アドバンスピラティススクール（有元） |
| 10:45～11:30 ベーシックヨガ（済田）♪♪ | |
| 11:15～11:30 サーキット | 11:15～12:15 ★アドバンスピラティススクール（有元） |
| 11:30～12:15 リラックスヨガ（森脇） | 11:50～12:25 溶岩タイム |
| 13:00～14:00 ★バイパースクール（大森） | 12:55～13:40 オーラヨガ（済田）♪ |
| 14:15～15:15 ★サーキット&コアスクール（河原） | 14:00～14:45 ルーシーダット（西田）♪♪ |
| 15:30～16:00 全身シェイプ（河原） | 15:05～16:05 ストレッチ60（有元）♪♪ |
| | 16:25～17:30 溶岩タイム |
| 18:25～18:40 サーキット | 17:50～19:15 溶岩タイム |
| 18:40～19:00 背筋ピン（河原） | |
| | 19:30～20:15 溶岩タイム |

## 5月3日（月）

| スタジオ | AURA |
|---|---|
| | 10:25～11:25 アクティブヨガ60（龍崎）♪♪♪♪ |
| 11:15～11:30 サーキット | |
| 11:30～12:00 ストレッチ（吉田） | 11:45～12:30 映像ベーシックヨガ♪♪ |
| 13:45～14:45 ★サルサ・ラテンミックススクール（Billy Santos） | 12:50～14:10 溶岩タイム |
| | 14:30～15:15 オーラヨガ（済田）♪ |
| 15:15～16:45 ★ピラティス&エクササイズスクール（渡辺） | 15:35～16:45 溶岩タイム |
| 17:00～17:30 初級エアロ（香取） | |
| | 17:05～19:10 溶岩タイム |
| 19:00～19:30 ファンクショナルストレッチ（済田） | |
| 19:30～20:30 ★体質改善スクール（香取） | 19:35～20:20 骨盤リセット（済田）♪ |

## 5月4日（火）

| スタジオ | AURA |
|---|---|
| | プラスビューティー |
| | 10:25～11:25 ヨガ60（SHIMA）♪♪♪ |
| | 10:20～11:20 ★瞑想ヨガスクール（齋能） |
| | 11:45～12:30 ストレッチ（有元）♪♪ |
| 13:00～14:00 ★Body Tune Up スクール（有元） | 12:50～14:10 溶岩タイム |
| 14:30～15:00 ○ステップ&トレーニング（香取） | 14:30～15:30 ヨガ60（森脇）♪♪♪ |
| | 15:50～16:45 溶岩タイム |
| | 17:05～18:05 溶岩タイム |
| 18:15～19:15 ★ サーキット&エクササイズ（龍崎） | 18:25～19:10 オーラピラティス（有元）♪♪ |
| 19:30～20:30 ★ヨガスクール（龍崎） | 19:30～20:15 ベーシックヨガ（HARU）♪♪ |
| 20:00～21:00 ★体質改善スクール（香取） | |

## 5月5日（水）

| スタジオ | AURA |
|---|---|
| | 10:25～11:25 ヨガ60（SHIMA）♪♪♪ |
| 11:30～12:00 全身シェイプ（香取） | 11:45～12:45 アクティブヨガ60（SHIMA）♪♪♪♪ |
| | 13:05～14:10 溶岩タイム |
| | 14:30～15:15 ベーシックヨガ（河原）♪♪ |
| | 15:35～16:10 溶岩タイム |
| | 16:30～17:15 ピラティス（有元）♪♪ |
| | 17:35～19:10 溶岩タイム |
| 19:00～19:15 サーキット | |
| 19:15～19:45 ファンクショナルエクササイズ（有元） | 19:35～20:20 ストレッチ（吉田）♪ |
| 19:45～20:45 ★フラヨガダンススクール（有元） | プラスビューティー 20:00～20:30 ★スタートアップヨガスクール（kumi） |

※★マークのレッスンは、有料の登録制スクールです。 5月6日以降は通常営業となります。