


●●年末年始レッスンスケジュール●●

※12月31～1月3日は年末年始休館日 12月29,30,1月4日は短縮営業10:00～21:00

12月29日(水)		12月30日(木)		12月31日(金)		1月1日(土)		1月2日(日)		1月3日(月)		1月4日(火)							
スタジオ	AURA	スタジオ	AURA	スタジオ	AURA	スタジオ	AURA	スタジオ	AURA	スタジオ	AURA	スタジオ	AURA						
有料イベントレッスン 事前にお申込みが必要となります。				<h2>年末年始休館日</h2>		<h2>年末年始休館日</h2>		<h2>年末年始休館日</h2>		<h2>年末年始休館日</h2>		プラスビューティー							
	10:30～12:00 『年忘れ！ 太陽礼拝108回』 (真希) ※常温設定		10:25～11:10 ベーシックヨガ (大森)♪♪												10:20～11:20 ★瞑想ヨガ スクール (瀧能)		10:25～11:25 ヨガ80 (SHIMA)♪♪		
11:30～12:00 全身シェイプ (香取)			11:30～12:30 ヨガ80 (森脇)♪♪															11:30～12:15 ストレッチ (有元)♪♪	
12:45～13:45 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)	12:30～14:10 溶岩タイム		12:50～14:00 溶岩タイム															13:00～14:00 ★Body Tune Up スクール (有元)	12:35～14:10 溶岩タイム
14:00～15:30 ★フラヨガダンス スクール90 (有元)	14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原)♪♪		14:20～15:20 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80 (森脇)♪♪
	15:35～16:10 溶岩タイム	16:00～16:30 全身シェイプ (大森)	15:40～16:50 溶岩タイム																15:50～16:45 溶岩タイム
	16:30～17:15 ピラティス (有元)♪♪	16:30～17:00 ストレッチ (大森)	17:10～17:55 オーラヨガ (河原)♪																17:05～18:05 溶岩タイム
	17:35～19:10 溶岩タイム		18:15～19:00 オーラダイエット (香取)♪♪															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)♪♪
19:00～19:15 サーキット		18:45～19:15  (大森)																19:30～20:30 ★ヨガ スクール (龍崎)	19:30～20:15 ベーシックヨガ (HARU)♪♪
19:15～19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)	19:35～20:20 オーラストレッチ (吉田)♪		19:30～20:15 ベーシックヨガ (清田)♪♪															20:00～21:00 ★体質改善 スクール (香取)	
19:45～20:45 ★フラヨガダンス スクール (有元)																			

※★マークのレッスンは、有料の登録制スクールです。月4回となります。5週目がある月はお休みとなります。
 1月5日以降は通常営業となります。