

2021~2022年 年末年始 LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2021/12/12

	12/29 WEDNESDAY水				12/30 THURSDAY木				12/31 FRIDAY金				1/1 SATURDAY土				1/2 SUNDAY日				1/3 MONDAY月				1/4 TUESDAY火							
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリソ岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリソ岩盤浴	AURAスタジオ																スタジオ	芝スタジオ	トリマリソ岩盤浴	AURAスタジオ					
8:00																																
9:00																																
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN																				10:00 OPEN							
11:00	10:15~11:15 yoga 山坂	10:15~10:45 いきいき サーキット		10:30~11:15 オーラ パーシク ヨガ Michi	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ530分) 西田			10:15~11:15 ヨガ60 高井																	10:15~11:15 ラテンエアロ Michi			10:30~11:15 パーシク ヨガ aktyo				
12:00	11:30~12:15 Oボディワーク アウト 熊澤			11:45~12:45 ヨガ60 Michi	11:45~12:15 Oボディワーク アウト 熊澤	11:30~12:00 いきいき サーキット		11:45~12:30 溶岩タイム (映像 パーシクヨガ)																	11:30~12:00 ロー& シェイプ 菅原			11:30~12:30 ヨガ60 aktyo				
13:00	12:30~13:15 ZUMBA ritz				12:30~13:30 ボディ シェイプ 三浦																				12:15~13:00 ZUMBA 菅原							
14:00				13:30~14:15 オーラ ストレッチ 熊田	13:45~14:30 リラックス yoga kei			13:00~13:45 オーラ ダイエット 熊田																	13:45~14:45 足つば& ストレッチ ポール 三浦			13:15~14:00 オーラ ストレッチ 熊田				
15:00	特別レッスン			14:45~15:30 ヨガ45 山坂		14:45~15:15 ストレッチ& サーキットコア 小島		14:15~15:00 オーラ ヨガ 熊澤																	15:00~15:30 ストレッチ& サーキットコア 熊田			14:30~15:15 ヨガ45 HARU				
16:00	15:00~15:45 ストレッチ& ステップ トレーニング 熊田				15:30~16:15 Oスペシャル ボディワーク アウト 熊澤			今日限定! 15:15~17:30 男性限定! 溶岩タイム																			15:30~16:15 パーシク ヨガ HARU					
17:00					特別レッスン																											
18:00																																
18:30	18:30 CLOSE				18:30 CLOSE																				18:30 CLOSE							
19:00																																

年末年始休館日

年末年始休館日

年末年始休館日

年末年始休館日

▲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。
 スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 溶岩タイムは、オーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。
 溶岩タイム（映像）は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※2021年11月~ご予約不要



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。
 <スタジオレッスン> 定員：18名（2021年12月より変更） <オーラスタジオレッスン> 定員：14名（2021年12月より変更）
 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。
 30日15時15分~17時30分の溶岩タイムは男性限定のプログラムになります。