

●●年末年始フロアレッスン&スクール 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(火)		12月30日(水)		12月31日(木)		1月1日(金)		1月2日(土)		1月3日(日)		1月4日(月)	
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
プラスビューティー				<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">年末年始休館日</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">年末年始休館日</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">年末年始休館日</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">年末年始休館日</div> </div>									
10:20～11:20 ★瞑想ヨガ スクール (齋能)	10:25～11:25 ヨガ60 (SHIMA) ♪ ♪		10:25～11:25 ヨガ60 (SHIMA) ♪ ♪ ♪										
	11:45～12:30 ストレッチ (有元) ♪ ♪	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) ♪ ♪ ♪ ♪										
13:00～14:00 ★Body Tune Up スクール (有元)	12:50～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 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 (KANA) ♪ ♪ ♪		14:30～15:15 オーラダイエット (河原) ♪ ♪										
	15:50～16:45 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム										
	17:05～18:05 溶岩タイム		16:30～17:15 ピラティス (有元) ♪ ♪										
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	17:35～19:10 溶岩タイム										
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 ベーシックヨガ (済田) ♪ ♪										
	20:00～21:00 ★体質改善 スクール (香取)												
												10:25～11:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪ ♪ ♪ ♪	
												11:15～11:30 サーキット	
												11:30～12:00 ストレッチ (吉田)	11:45～13:00 溶岩タイム
													13:20～14:10 溶岩タイム
												13:45～14:45 ★サルサ・ラテン ミックススクール (Billy Santos)	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
													17:05～19:10 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) ♪

※★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。