

2022年 LEALEA & AURA SPA本牧店 お盆（8月8日～12日）レッスンプログラム

確定
2022/7/22

	8月8日(月)～10日(水)	8月11日(木)			8月12日(金)			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	
8:00	休館日							8:00
9:00		10:00 OPEN			10:00 OPEN			9:00
10:00								10:00
11:00		10:30～11:30 yoga 赤杖		10:15～11:15 ヨガ60 蒲井	10:30～11:15 O全身シェイプ 三浦		10:30～11:15 パーソニック ヨガ Michi	11:00
12:00		11:45～12:15 Oポディワーク アウト 武井		11:45～12:30 パーソニック ヨガ kel	11:30～12:15 足つぼ& チャイロキネシス 三浦	11:30～12:00 いきいき サーキットフリー	11:45～12:30 パーソニック ヨガ Yukino	12:00
13:00		12:30～13:30 ボディ シェイプ 赤杖		13:00～16:45 溶岩タイム(映像 オーラダイエット)	13:00～13:45 yoga Michi		12:45～13:45 アクティブ ヨガ Yukino	13:00
14:00		13:45～14:45 リラックスyoga kel		14:00～14:45 オーラヨガ 赤杖			14:15～15:00 オーラ ダイエット 小島	14:00
15:00			14:50～15:20 ストレッチ& サーキットコア 武井	15:00～17:00 溶岩タイム			15:15～16:00 溶岩タイム (映像パーソニック)	15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00		18:30 CLOSE			18:30 CLOSE			18:00
19:00								19:00

8月8日(月)～8月10日(水)→ 夏季休業 CLOSE
8月11日(木)、8月12日(金)→ 短縮営業 10:00～18:30

※エリアのご利用は18:00までとなります

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。
 <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、
 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。