

LEALEA×AURASPAあざみ野

2023年GW特別プログラム (5/3～5/7)

※すべての会員様がご利用いただけます。
(W-1会員様は、指定曜日のみご利用可能です。)



時間	5/3(水) 祝日営業				5/4(木) 祝日営業				5/5(金) 祝日営業				5/6(土) 通常営業				5/7(日) 通常営業			
	スタジオ		スクール エリア	AURA	スタジオ		スクール エリア	AURA	スタジオ		スクール エリア	AURA	スタジオ		スクール エリア	AURA	スタジオ		スクール エリア	AURA
	1	2		1	2		1	2	1	2		1	2		1	2	1	2		
9:00																				
10:00	9:30～10:30 ヨガ60 はるか		9:30～10:15 ベアシック ヨガ 坂元理衣	9:30～10:15 ピラティス 佐久間			9:30～10:30 ヨガ60 アオイ	9:30～10:15 背骨 コンディショニング 小林圭子	9:30 kids 体操スクール (幼児)	9:30～10:30 ヨガ60 Kaoru	9:30～10:30 ヨガ60 勝野紅音		9:45～10:30 ベアシック ヨガ はるか		9:30～10:30 ヨガ60 NAOYA				9:30～10:15 オーラ ダイエット 友澤	
11:00	10:45～11:45 UENO		10:45～11:45 ヨガ60 坂元理衣	10:30～11:30 バレエ (初級) 天野			11:00～11:45 ベアシック ヨガ アオイ	10:30～11:30 ラテンダンス (初級) 小林圭子	10:30 kids 体操スクール (小学生)	11:00～11:45 オーラ ストレッチ 山宮	11:00～12:00 UENO		11:00～12:00 ヨガ60 勝野紅音		10:45～11:45 ZUMBA NAOYA				11:00～12:00 ヨガ60 太宰真智子	
12:00	12:00～13:00 ZUMBA AI	11:45～13:00 審1.3のみ 【有料】 太宰真智子		祝日限定担当	11:45～12:15 ストレッチボール スタッフ			12:00～13:00 ラテンダンス 小林圭子	12:30～13:00 ストレッチボール スタッフ	12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari										
13:00	13:15～14:00 ボディ ワークアウト 廣部		12:15～13:00 骨盤調整 ピラティス カナ	12:15～13:00 ボディ ワークアウト 山宮			12:30～13:15 オーラ ストレッチ 富田			13:30～14:30 ヨガ60 Mari	12:30～13:30 太極拳 高木真希		12:30～13:15 ピラティス カナ		12:30～13:30 バレエ 天野美和					
14:00	祝日限定		13:30～14:30 引き締め ピラティス カナ				13:45～14:30 オーラ ダイエット 廣部	13:30～14:30 ZUMBA NAOKO		13:30～14:30 ヨガ60 Mari		14:00～14:45 ボディ ワークアウト 友澤		13:45～14:30 オーラ ヨガ 富田		14:00～14:45 FIGHT DO 友澤			13:30～14:30 アクティブヨガ Mari	
15:00	14:30～15:30 股関節に 効かせる ヨガ 太宰			15:00～16:00 ヨガ60 はるか				15:15～16:15 エアロ インスタヨガ アオイ			15:15～16:00 FIGHT DO 畑				15:00～15:45 ボディ ワークアウト 富田				15:00～15:45 ヨガ45 Mari	
16:00			祝日限定											祝日限定	16:00～16:30 ストレッチ スタッフ					
17:00				16:00～17:00 ヨガ60 太宰真智子											16:15～16:45 ストレッチボール スタッフ					
18:00	17:30～18:45 エアロ 中級 (有料) 青木優		祝日限定					祝日限定		17:30～18:15 エアロ 初中級 青木優									17:00～17:45 オーラヨガ 山宮	
19:00	祝日限定で有料開催！ 75分レッスンをこの機会に ぜひ参加してみませんか？ 料金：内部 1200円 外部 2300円 予約：内部 WEB1スタジオ 有料 外部 電話受付				5/3 憲法記念日 特別レッスン紹介！ 【14:30～15:30 股関節に効かせるヨガ】 股関節周りの筋肉を強化、ストレッチするよう な動きの中で、からだの中心からエネルギー 生み出すようなヨガのポーズをとっていきま す。				5/5 こどもの日 特別レッスン紹介！ 【9:30～10:15 背骨コンディショニング】 背骨の土台の仙骨を正すと、からだの不調が改善 され、普段の歩く歩幅もぐんと広がります！ ★持ち物：タオル(長方形くらいの大きさ)											
20:00	<div style="text-align: center;"> <p>短縮営業 20:00まで</p> </div>																			
21:00																				
22:00																				
23:00																				

