

2024年11月4日(月)祝日プログラム 【レアレア市川】

BIG STUDIO		CULTURE STUDIO		AURA STUDIO		岩盤浴	
9:00							9:00
						9:15~10:15	
10:00	10:00~10:45 リズムエクササイズ 藤村 亜美			10:00~11:00 ストレッチヨガ chigusa			10:00
		10:30~11:45 【有料】バレエスクール 菅 望 ※予約不要				10:30~11:30	
11:00	11:00~12:00 HIPHOP 藤村 亜美						11:00
		12:00~13:00 【有料】ジャズダンス 菅 望				11:45~12:45	
12:00							12:00
				13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤		13:00~14:00	
13:00	13:30~14:15 ステップ初級 竹下 博司						13:00
		14:15~15:15 サーキットスクール 塩澤				14:30~15:30	
14:00	14:45~15:45 整体ストレッチ 竹下 博司			15:30~16:00 ボディエクササイズ 柴田		15:45~16:45	
15:00							15:00
	16:30~17:00 ウェーブストレッチ 柴田			16:30~17:15 ベーシックヨガ 北村 あり		17:00~18:00	
16:00							16:00
17:00	17:45~18:30 ヨガ 北村 あり					18:15~19:15	
							17:00
18:00							18:00
19:00							19:00

営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。

2024年11月23日(土)祝日プログラム 【レアレア市川】

BIG STUDIO		CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴
9:00				9:00
				9:15~10:15
10:00			10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田 陽子	10:00
				10:30~11:30
11:00	11:00~11:45 エアロ初級 加瀬 望		11:15~12:15 アクティブヨガ 下田 陽子	11:00
12:00				11:45~12:45
	12:15~13:15 ピラティス 加瀬 望		12:45~13:30 ベーシックヨガ 和田	13:00
13:00				13:00~14:00
14:00	14:15~15:00 BWO 石塚		14:15~15:00 ヨガ 北村 あり	14:00
15:00				14:30~15:30
16:00	15:30~16:15 ヴィーナスボディ 北村 あり	15:45~16:45 サーキットコア スクール 柴田		15:45~16:45
17:00	16:45~17:30 ヨガ MIYUKI		17:00~17:45 ベーシックヨガ 今川 千恵子	17:00
18:00				18:00
19:00				18:15~19:15
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで				

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。