

# ●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2021年1月12日～

コロナウイルス対策の為短縮営業となります平日10:00～20:00 土日9:00～20:00

月		火		水		木		金		土		日	
溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ
10:25～11:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪♪		10:25～11:25 ヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪	10:20～11:20 ★瞑想ヨガ スクール (齋能)	10:25～11:25 ヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪		10:25～11:10 ピラティス (原口) ♪♪		10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		9:25～10:25 ヨガ60 (真希) ♪♪♪		9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Rumi) ♪♪♪♪	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
11:45～12:30 映像 ベーシックヨガ ♪♪		11:45～12:30 ストレッチ (有元) ♪♪		11:45～12:45 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30～12:15 映像 オーラヨガ ♪		10:45～11:30 オーラヨガ (真希) ♪		10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪	11:15～12:15 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
12:50～14:10 溶岩タイム		12:50～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 溶岩タイム	12:45～13:45 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)	12:50～14:00 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		11:50～12:35 オーラダイエット (龍崎) ♪♪		12:55～13:40 ベーシックヨガ (済田) ♪♪	12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ♪
14:30～15:15 オーラヨガ (済田) ♪		14:30～15:30 ヨガ60 (森脇) ♪♪♪		14:30～15:15 オーラダイエット (河原) ♪♪	時間変更	14:30～15:30 ヨガ60 (済田) ♪♪♪		14:30～15:15 オーラヨガ (済田) ♪		14:00～15:00 溶岩タイム		14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪	15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ♪♪
15:35～16:45 溶岩タイム		15:50～16:45 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:50～16:50 溶岩タイム 時間変更		15:35～16:10 溶岩タイム		15:20～16:10 溶岩タイム		16:30～17:30 ヨガ60 (HARU) ♪♪♪	16:25～17:30 溶岩タイム
17:05～17:40 溶岩タイム 時間変更		17:05～18:05 溶岩タイム		16:30～17:15 ピラティス (有元) ♪♪		17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪		16:30～17:30 ヨガ60 (岡部) ♪♪♪		17:50～18:10 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	17:50～19:15 溶岩タイム
時間変更 18:00～18:45 骨盤リセット (済田) ♪		18:25～19:10 オーラピラティス (有元) ♪♪	時間変更	17:45～18:30 オーラストレッチ (吉田) ♪		18:15～19:00 オーラダイエット (香取) ♪♪		17:50～18:10 溶岩タイム	時間変更	18:30～19:30 ストレッチ 60 (有元) ♪♪	時間変更		
										19:00～19:45 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)			

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目はお休みとなります。  
 ※インストラクターレッスンの運動強度は、♪の数が増えるほど高くなります。  
 ※インストラクターのレッスンは急な代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講  
 のご案内 または WEBの店舗からのお知らせにて確認してからご予約をお願い致します  
 ※インストラクターレッスンのみWEBからのご予約が必要となります。  
 ※スクールは有料の登録制スクールで、プラスビューティスタジオで行います。  
 ※溶岩レッスンの変更箇所は下線をひいてあります。  
 ※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です。