

# ●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2023年9月～

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
										9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/真希) ♪♪♪		9:25～10:25 アクティブヨガ80 (Shiaki) ♪♪♪	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:15～11:15 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:25～11:25 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ♪♪♪		10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/EIKA) ♪	担当変更	10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪	
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ♪		11:30～12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:45～12:45 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30～12:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		11:50～12:25 溶岩タイム		11:50～12:25 溶岩タイム	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		12:35～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 溶岩タイム		12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ♪		12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ♪	
14:30～15:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		14:30～15:30 オーラピラティス 60 (有元) ♪♪		14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原) ♪♪		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ♪♪	担当・内容変更	14:30～15:15 オーラストレッチ (鷺見) ♪		14:00～14:45 オーラダイエット (一丸) ♪♪		14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪	
15:35～16:45 溶岩タイム		15:50～16:10 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:20～16:10 溶岩タイム		15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ♪♪	
		16:30～17:15 ベーシックヨガ (一丸) ♪♪		16:30～17:15 ピラティス (有元) ♪♪♪				16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		16:30～17:30 ヨガ60 (HARU) ♪♪♪		16:25～17:30 溶岩タイム	
17:05～18:55 溶岩タイム		17:35～19:10 溶岩タイム	担当変更	17:35～19:10 溶岩タイム		17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪		17:50～18:55 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	
19:15～20:15 骨盤リセット60 (済田) ♪♪		19:30～20:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		19:35～20:20 オーラストレッチ (鷺見) ♪	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)	19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		19:15～20:15 ストレッチ60 (有元) ♪♪		19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪		20:35～21:20 映像 オーラヨガ ♪		20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ♪	20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)	20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ♪♪♪		20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ♪♪♪					

※★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。  
 ※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。