

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2018.12月

😊マークのレッスンは、12月限定で全区分の会員様が無料でご体験できます。フロントにてご予約をお願いします。

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ	スタジオ	メイクシェイプ
										9:20~10:20 ヨガ スクール (龍崎)	初~中級	9:20~10:20 ヨガ スクール (龍崎)	初~中
11:30~11:50 ボディ・リセット (柳)		11:45~12:05 ストレッチ (北畠)	変更	11:15~11:30 Sサーキット	変更	11:00~12:30 バレエスクール 90 (藤岡)	★	10:30~11:30 体質改善 スクール (有元)	★	10:30~11:30 ランニング スクール (前田)	初~中	10:30~11:30 ランニング スクール (前田)	★
11:50~12:05 Sサーキット				11:30~12:00 ストレッチ (北畠)				11:45~12:15 ファンクショナル エクササイズ(畠山)		11:45~12:15 サーキット レッスン		11:30~11:45 Sサーキット	
★ 13:45~14:45 サルサ・ラテン ミックススクール (Billy Santos)		★ 13:00~14:00 体質改善 スクール (有元)		★ 12:30~13:30 ヒップホップ ダンススクール (KNG)				12:15~12:30 ストレッチ(畠山)				11:45~12:15 ストレッチ (松本)	
				★ 14:00~15:30 フラヨガダンス スクール90 (有元)	★					★ 13:00~14:00 タヒチアン ダンス (柳)		★ 13:00~14:00 パイパー スクール (松本)	
★ 15:15~16:15 ピラティス スクール (渡辺)						★ 15:00~16:00 体質改善 スクール (畠山)		変更		15:00~15:15 太極気功		★ 14:15~15:15 サーキット&コア スクール (畠山)	😊 NEW
		★ 18:15~19:15 レアフィット (龍崎)				★ 16:00~16:30 ボディシェイプ (畠山)				15:15~15:45 ストレッチ(前田)		★ 15:15~15:45 ボディシェイプ (畠山)	変更
		★ 19:00~20:00 ベリー ダンス スクール (TSUKI)		★ 19:00~19:15 Sサーキット		★ 16:30~17:00 ストレッチ (畠山)				★ 16:00~17:00 体質改善 スクール (前田)			
★ 19:00~19:30 ファンクショナル エクササイズ(済田)	変更			★ 19:15~19:45 ファンクショナル エクササイズ(有元)				★ 19:00~19:25 バレエ コンディショニング				★ 18:40~18:55 Sサーキット	
★ 19:30~20:30 体質改善 スクール (前田)		★ 20:30~21:30 体質改善 スクール (松本)		(有元) ①12/19,26 20:00~20:45 フラヨガ ②12/5,12 19:45~20:30 フラヨガ ③12/5,12 20:30~21:30 短期スクール(有料) フラヨガ	変更	★ 19:30~20:30 パイパー スクール (畠山)		★ 19:30~20:30 バレエ スクール (春風)		★ 18:55~19:15 ストレッチ (畠山)		★ 18:25~18:40 Sサーキット	
★ 20:40~21:40 初級バレエ スクール (松本)									★ 19:30~21:00 ラン ニング スクール (畠山)	初~中級		★ 18:40~19:00 ストレッチ (小野)	

11/21~12/12までの期間は
フラヨガの時間を変更しています
20:30~の短期スクール フラヨガは
有料の特別スクールです

※ ★ マークのレッスンは、有料の登録制スクールです

●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2018年12月

☺ マークのレッスンは、12月限定で全区分の会員様が無料でご体験出来ます。フロントにてご予約お願いします。

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
			★ 10:20~11:20 瞑想ヨガ スクール (齋能)							9:25~10:25 ヨガ 60 (真希) ♪♪♪	★ NEW 11:10~11:40 スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	9:25~10:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪	★ 9:45~10:45 アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25~11:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪		10:25~11:10 ベーシックヨガ (SHIMA) ♪♪		10:25~11:10 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		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) ♪♪		10:45~11:30 オーラヨガ (龍崎) ♪	☺	10:45~11:30 ベーシックヨガ (龍崎) ♪♪	
	11:45~13:00 溶岩タイム	11:30~12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:30~12:30 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪		11:30~12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30~13:10 溶岩タイム		11:50~12:35 ベーシックヨガ (Yuko) ♪	★		11:50~13:40 溶岩タイム
	13:20~14:10 溶岩タイム	12:35~14:10 溶岩タイム		12:50~13:10 溶岩タイム		12:50~14:10 溶岩タイム		13:30~14:15 オーラヨガ (済田) ♪		12:55~13:40 溶岩タイム	13:00~14:15 アドバンス ヨガ スクール (MEGUMI)		14:00~14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪
14:30~15:15 オーラヨガ (済田) ♪		14:30~15:30 ヨガ 60 (KANA) ♪♪♪		13:30~14:30 ヨガ60 (TOMOKO) ♪♪♪		14:30~15:30 ヨガ 60 (MIKI) ♪♪♪		14:35~16:10 溶岩タイム		14:00~15:00 ヨガ 60 (済田) ♪♪♪		15:05~16:05 ヨガ60 (Eimi) ♪♪♪	
15:35~16:10 溶岩タイム		15:50~16:45 溶岩タイム		14:50~16:10 溶岩タイム		15:50~16:40 溶岩タイム		16:30~17:30 ヨガ 60 (Yuki) ♪♪♪		15:20~16:10 溶岩タイム		16:25~17:25 溶岩タイム	★ 16:30~17:30 アドバンス ピラティス スクール (有元)
16:30~17:15 ベーシックヨガ (Yuki) ♪♪		17:05~18:05 溶岩タイム		16:30~17:15 ベーシックヨガ (龍崎) ♪♪		17:00~17:55 溶岩タイム		17:50~18:55 溶岩タイム		16:30~17:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		17:45~19:00 溶岩タイム	
17:35~19:10 溶岩タイム	★ NEW 18:40~19:10 スタートアップ ヨガスクール (Kumi)	18:25~19:10 オーラピラティス (有元) ♪♪	★ NEW	17:35~18:05 溶岩タイム		18:15~19:00 ベーシックヨガ (SHIMA) ♪♪	★ NEW 18:50~19:20 スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	19:15~20:15 ストレッチ 60 (有元) ♪♪	★ NEW	17:35~19:15 溶岩タイム		19:20~20:15 溶岩タイム	
19:30~20:15 オーラストレッチ (有元) ♪	19:45~20:15 スタートアップ ヨガスクール (Kumi)	19:30~20:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪	19:45~20:15 ステップアップ ヨガスクール (龍崎)	19:30~20:15 ピラティス (原口) ♪♪		19:20~20:20 ヨガ 60 (KANA) ♪♪♪	☺	20:35~21:20 ベーシックヨガ (Kumi) ♪♪	★ NEW	19:30~20:15 溶岩タイム			
20:35~21:20 オーラヨガ (済田) ♪	★ NEW	20:35~21:20 オーラヨガ (龍崎) ♪		20:40~21:25 オーラヨガ (済田) ♪		20:40~21:25 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪	★ NEW ☺	21:40~22:15 溶岩タイム		※ ★ マークのレッスンは登録制の有料スクールです ※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に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			
21:40~22:15 溶岩タイム		21:40~22:15 溶岩タイム		21:45~22:15 溶岩タイム		21:45~22:15 溶岩タイム							