

2021.1月12日～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2021/1/11

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ				
8:00																												
9:00																												
10:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN															
11:00	10:15~11:15 ストレッチ &ウォーク 赤杖	10:15~10:45 いきいき サーキット		10:30~11:15 パーソニック ヨガ akiyo	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:15~10:45 いきいき サーキット		10:30~11:15 オーラヨガ 竹内	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	10:15~11:15 ★いきいき 転倒予防 教室 兵頭		10:15~11:15 アクティブ ヨガ 涌井	10:30~11:15 全身シェイプ 三浦	10:15~11:15 ★いきいき 姿勢改善 教室 竹内		10:30~11:15 パーソニック ヨガ 深谷	10:30~11:20 キッズスクールのみ 8:20~9:20 入庫	9:00 OPEN		9:15~10:15 ヨガ60 塩谷	9:30~10:20 体操教室② (幼児) 筒井	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原	9:15~10:15 ★バイパー スクール 兵頭	内容 担当変更	9:15~10:00 オーラ ダイエット 熊澤			
12:00	11:30~12:00 ロー& シェイプ 菅原	10:45~11:45 ★サーキット &コア スクール 竹内		11:30~12:30 ヨガ60 akiyo	11:30~12:15 ポディワーク アウト 熊澤		11:45~12:30 パーソニック ヨガ Michi	11:30~12:15 ポディワーク アウト 兵頭	11:45~12:15 ポディワーク アウト 兵頭	内容変更	11:30~12:15 パーソニック ヨガ 涌井	11:30~12:15 足つば& 初級エアロ 三浦	11:30~12:00 いきいき からだスッキリ		11:30~12:15 ヘルスアップ 齋能	11:50~12:40 チアダンス (児童) 益田			12:00~12:45 オーラヨガ 竹内	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原		10:30~11:30 リラックス yoga 山坂	10:30~11:30 ★調整力向上 トレーニング スクール 猪原	内容 担当交代	10:15~11:15 ヨガ60			
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 菅原	12:30~13:30 ★食パ壊せ スクール 竹内	内容変更	12:45~13:30 パーソニック ヨガ AYAME	12:30~13:15 NEW ZUMBA ritz		13:00~14:00 ヨガ60 Michi	12:30~13:30 ポディ シェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★MKT スクール 熊澤		12:30~13:15 オーラ ダイエット 竹内	13:00~13:45 ハ5yoga akiyo			12:30~13:15 映像 パーソニック ヨガ	13:00~14:00 ★MKT スクール 熊澤			12:00~12:45 オーラヨガ 竹内	13:00~14:00 yoga 赤杖								
14:00	13:45~14:45 足つば& ストレッチ ポール 三浦		内容変更	13:45~14:45 アクティブ ヨガ AYAME				14:00~14:30 ストレッチ& サーキットコア 熊澤	14:25~15:25 ★入門バレエ スクール 権竹		14:45~15:30 映像 パーソニック ヨガ 山坂	14:40~15:25 ヘルス アップ 齋能			14:00~14:45 オーラ ヨガ 竹内	14:00~14:45 ラテンエアロ Michi			14:00~15:00 ピラティス スクール 有元	14:10~14:55 ディスコ ワールド 赤杖								
15:00		15:00~15:30 筋力リリース &バイパー 兵頭		15:15~16:00 パーソニック ヨガ HARU	15:30~16:20 キッズ バレエ① (幼児) 権竹	15:30~16:20 かけっこ① (幼児) 筒井		15:55~16:45 体操教室① (幼児) 平野	16:30~17:20 かけっこ② (小学1~4年) 筒井		16:50~17:40 体操教室② (小学1~3年) 平野				15:00~15:45 映像 オーラ ダイエット 竹内	15:00~15:45 フットケア &コアトレ Michi			15:15~16:00 ピラティス 有元	15:15~16:00 ポディワーク アウト 兵頭								
16:00	16:15~17:05 かけっこ① (幼児) 藤田				16:30~17:20 キッズ バレエ② (小学1~4年) 権竹	16:30~17:20 かけっこ② (小学1~6年) 筒井		17:10~18:00 キッズ バレエ③ (小学3~6年) 権竹	17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 平野		17:15~18:05 HIPHOP② (小学1~6年) 益田				16:15~17:05 HIPHOP① (幼児) 益田			16:30~17:15 オーラ ストレッチ 有元	16:45~17:30 パーソニック ヨガ 浜崎									
17:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学1~6年) 藤田				17:10~18:00 キッズ バレエ③ (小学3~6年) 権竹	17:10~18:00 キッズ バレエ③ (小学3~6年) 権竹		17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 平野	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	時間変更	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	時間変更	18:45~19:15 ポディワーク アウト 熊澤	時間変更	18:30~19:20 HIPHOP① (小学1~6年) 益田			18:30~19:20 ダヒチアン ダンス (小学2~小6) 柳	18:45~19:30 オーラ ストレッチ 熊澤	16:45~17:30 パーソニック ヨガ 浜崎	内容変更							
18:00	18:15~19:05 サッカー [フットテック] (小学3~6年) 藤田		時間変更	18:45~19:30 映像 オーラ ダイエット	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	18:30~19:20 美BODY メイク 西田		18:45~19:15 ポディワーク アウト 熊澤	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	時間変更	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	時間変更	18:45~19:15 ポディワーク アウト 熊澤	時間変更	18:30~19:20 HIPHOP② (小学1~6年) 益田			18:30~19:20 ダヒチアン ダンス (小学2~小6) 柳	18:45~19:30 オーラ ストレッチ 熊澤	18:30~19:20 美BODY メイク 西田								
19:00	19:00~19:30 ストレッチ& サーキットコア 兵頭	時間変更	18:45~19:30 映像 オーラ ダイエット	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	18:30~19:20 美BODY メイク 西田		18:45~19:15 ポディワーク アウト 熊澤	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	時間変更	18:30~19:20 美BODY メイク 西田	時間変更	18:45~19:15 ポディワーク アウト 熊澤	時間変更	18:30~19:20 HIPHOP② (小学1~6年) 益田			18:30~19:20 ダヒチアン ダンス (小学2~小6) 柳	18:45~19:30 オーラ ストレッチ 熊澤	18:30~19:20 美BODY メイク 西田								
20:00	20:00CLOSE				20:00CLOSE				20:00CLOSE				20:00CLOSE				18:30CLOSE				18:30CLOSE							
21:00																												

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 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。
 ★は有料スクールです。月3,494円/4回 5週目はお休みです。
 ●は有料スクールです。月2,200円/4回 5週目はお休みです。
 ▶は有料スクールです。月4,455円/4回 5週目はお休みです。

コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。

<スタジオレッスン> 定員：有酸素クラス 14名 その他クラス 15名
 マスク着用での参加をお願いいたします。

<オーラスタジオレッスン> 定員：12名

