

2022年 8月1日～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2022/7/20

	TUESDAY火			WEDNESDAY水			THURSDAY木			FRIDAY金			SATURDAY土			SUNDAY日			
	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	スタジオ	AURA スタジオ	
8:00																			
9:00													キッズスクールのみ 8:20C.A.開						
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			8:30~9:20 体操教室① (3~4歳) 長田	9:00 OPEN			9:00 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 サーキットフリー	10:30~11:15 ベーシック ヨガ akiyo	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:15~10:45 いきいき サーキットフリー	10:30~11:15 ベーシック ヨガ akiyo	10:30~11:30 ルーシー ダットン (タイボコカ) 西田	10:15~11:15 女性いきいき 転倒予防 教室 小島	10:15~11:15 ヨガ60 満井	10:30~11:15 O全身シェイプ 三浦	10:30~11:15 ベーシック ヨガ akiyo	10:30~11:20 体操教室② (4~6歳) 長田	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	9:15~10:15 ヨガ60 塩谷	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原	9:15~10:15 ★ファンクショナル スクール 武井	9:15~10:00 ベーシック ヨガ Yukino	担当変更	
12:00	11:30~12:00 Oロー &シェイプ 菅原	10:45~11:45 ★サーキット &コア スクール 小島	11:45~12:45 ヨガ60 akiyo	11:30~12:15 Oボディワーク アウト 武井	担当変更	11:45~12:45 ヨガ60 Michi	11:45~12:15 Oボディワーク アウト 黒田	11:30~12:00 いきいき サーキット	11:45~12:30 ベーシック ヨガ Kei	11:30~12:15 足つぼ& ジャイロキネシス 三浦	11:30~12:00 いきいき サーキットフリー	11:45~12:30 ベーシック ヨガ FINA	11:50~12:40 チアダンス (5歳~小学生) 益田	12:00~12:45 オーラヨガ YUKO	11:45~12:30 O体質改善 トレーニング 猪原	NEW! 10:30~11:15 ストレッチ& ファンクショナル 武井	10:30~11:30 ●調整力向上 トレーニング 猪原	10:15~11:15 アクティブ ヨガ Yukino	担当変更
13:00	12:15~13:00 ZUMBA 菅原		担当・内容変更	12:30~13:15 ZUMBA ritz		11:45~12:45 ヨガ60 Michi	12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖	12:30~13:30 ★パイパー スクール 小島	13:00~13:45 オーラ ダイエット 黒田	13:00~13:45 ハタyoga akiyo	12:45~13:45 アクティブ ヨガ FINA	担当・内容変更	12:45~13:45 ★ファンクショナル スクール 武井	13:00~14:00 yoga 赤杖				12:00~12:45 オーラ ストレッチ 黒田	
14:00	13:45~14:45 足つぼ& ストレッチ ボール 三浦		13:15~14:00 オーラストレッチ 小島	14:15~15:00 やさしいV/Aレ ストレッチ 権竹		13:30~14:15 オーラ ストレッチ 黒田	13:45~14:45 リラックスyoga kei	14:00~14:45 オーラヨガ 黒田	担当変更	14:15~15:00 オーラ ダイエット 小島	14:15~15:00 オーラ ダイエット 小島	14:00~14:45 ラテンアロ Michi	14:00~16:00 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				14:15~15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)	
15:00		15:00~15:30 筋力リリース &パイパー 黒田	14:30~15:15 ヨガ45 HARU	15:10~16:00 バレエ① (4~6歳) 権竹	15:30~16:20 かけっこ① (3~6歳) 黒田	14:45~15:30 ヨガ45 山坂	15:00~15:50 体操教室① (3~4歳) 平野	15:30~16:30 トムエ ダイエット スクール 西田	16:00~16:45 溶岩タイム (映像 ベーシックヨガ)	NEW! 15:30~16:20 空手① (3~6歳) 黒田	15:00~16:45 フラダンス 阿部	15:00~16:45 フラダンス &コアトレ Michi	15:15~16:15 ピラティス 有元	15:15~16:00 Oボディワーク アウト 武井	15:30~16:15 ヨガ45 赤杖				
16:00	16:15~17:05 かけっこ① (3~6歳) 黒田		15:30~16:15 ベーシック ヨガ HARU	16:10~17:00 バレエ② (小学生1~4年) 権竹	16:30~17:20 かけっこ② (小学生1~6年) 黒田	15:45~16:30 溶岩タイム (映像 オーラヨガ)	16:55~18:45 体操教室② (5~6歳) 平野	16:00~16:45 溶岩タイム (映像 ベーシックヨガ)	16:00~16:45 溶岩タイム (映像 ベーシックヨガ)	NEW! 16:30~17:20 空手② (小学生1~6年) 黒田	16:15~17:05 HIPHOP① (3~6歳) 益田	16:15~18:45 溶岩タイム	16:30~17:15 ストレッチ 有元						
17:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学生1~6年) 黒田		16:30~18:45 溶岩タイム	17:05~17:55 バレエ③ (小学生3~6年) 権竹			17:45~18:35 体操教室③ (小学生1~3年) 平野			NEW! 17:15~18:05 HIPHOP② (小学生1~6年) 益田									
18:00	18:15~19:05 サッカー (フットボール) (小学生3~6年) 黒田									場所変更 18:40~19:40 ●タヒチアン ダンス スクール 柳									
19:00							19:00~19:30 Oロー &シェイプ 菅原			NEW! 19:00~20:00 初級アロ Michi									
20:00			19:15~20:00 ベーシック ヨガ kei	19:00~20:00 美BODY メイク 西田		19:00~19:45 オーラヨガ 黒田	19:45~20:15 ZUMBA 菅原		19:15~20:15 ピラティス 有元	担当変更									
21:00		20:15~21:15 ★MKT スクール 黒田	20:30~21:15 ヨガ45 kei	NEW! 20:15~21:15 ★fight スクール 黒田		20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイボコカ) 西田			20:30~21:15 ストレッチ 有元	20:15~21:15 ★サーキット &コア スクール 武井	NEW! 20:30~21:15 ベーシックヨガ Michi								
21:30																			
22:00	22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			18:30CLOSE			18:30CLOSE			

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。
 溶岩タイムは、オーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。
 溶岩タイム(映像)は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※2021年11月〜ご予約不要
 ★は有料スクールです。月3,494円/4回 5週目はお休みです。 ※ご登録プランによって、★のみ振替可能
 ●/☆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4,455円/4回 5週目はお休みです。
 ⚠ エリア(マシンや芝、岩盤浴室、溶岩スタジオ)のご利用は、閉館の30分前までとなります。



LEALEA
Hawaiian Fitness & Spa



AURA SPA
Hawaiian Yoga & Spa



LEALEA Kids School

レアラア&オーラスパ本牧店 / レアラアキッズスクール本牧校 ☎045-628-1808

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：18名 <オーラスタジオレッスン> 定員：14名
 常温で道具を使うレッスン(Oがついているもの)については数に限りがあるため、15名までとさせていただきます。
 常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア(シャワー個室スペース除く)でのマスク着用を必須とさせていただきます。