

2018.4月～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2018/3/16

確定

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ	スタジオ	サーキット エリア	トリマリン 岩盤浴	AURA スタジオ				
8:00																												
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN							
10:00																												
11:00	10:15~11:15 ストレッチ & ウォーク 赤杖	10:45~11:45 ★サーキット & コア 塚谷		10:30~11:15 パーソニック ヨガ 永野	10:15~11:15 スローフロー yoga 山坂	10:30~11:30 ★体質改善 スクール 菅原		10:30~11:15 ヨガ 塩谷	10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	60分	10:30~11:30 アクティブ ヨガ 安藤	10:30~11:15 全身シェイプ 塚谷		10:30~11:15 パーソニック ヨガ 深谷	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	10:30~11:30 ★食べ痩せ スクール 竹内	60分	9:25~10:25 アクティブ ヨガ 奈子	9:25~10:10 パーソニック ヨガ 奈子	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原	NEW	10:30~11:30 リラックス yoga 山坂		10:30~11:15 ヨガ 奈子				
12:00	12:00~12:45 全身シェイプ 服部	★NEW	11:45●ヨガ スクール AYAME	11:45~12:30 ヨガ 永野	11:45~12:30 初級 ステップ 菅原		11:45~12:30 オーラヨガ 塩谷	11:30~12:15 ボディワーク アウト 松本			11:30~12:30 ★カルチャー タヒチアン ダンス 柳	11:45~12:45 ZUMBA 木上		11:30~12:15 ヘルスアップ 齋能	12:00~12:30 ファンクショナル エクササイズ 服部		60分	12:00~12:45 オーラ 塩谷	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原		11:45~12:30 オーラ ストレッチ 竹内		11:45~12:30 オーラ ストレッチ 竹内					
13:00	13:00~13:30 ボディリセット 塚谷		12:45~13:30 オーラ ヨガ AYAME	12:45~13:30 JYF イオンガ しりげ 菅原	60分	12:45~13:45 ★サーキット & コア 松本	12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖	13:00~14:00 アクティブ ヨガ Hideko	12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖		12:45~13:45 ★サーキット & コア 松本	13:00~14:00 ハタyoga 木上	13:00~14:00 ★食べ痩せ スクール 竹内	13:30●ヨガ スクール 安藤	13:00~13:45 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦	13:00~14:00 ★サーキット & コア 服部	60分	13:00~14:00 オーラ 塩谷	13:00~14:00 ★食べ痩せ スクール 猪原		13:00~14:00 yoga 赤杖		13:00~13:45 オーラ ピラティス 有元					
14:00	13:45~14:45 足つぼ& ストレッチ ボール 三浦		13:45~14:15 オーラ ダイエット 竹内	13:45~14:15 ボディリセット 松本		★NEW	13:35~14:35 ★カルチャー 入門 HIPHOP KING	13:30~14:15 ヨガ 永野	13:35~14:35 ★カルチャー 入門 HIPHOP KING		13:30●ヨガ スクール 平山	13:30~14:15 ヨガ 永野		13:45~14:30 パーソニック ヨガ 竹内	14:00~14:45 ラテンエアロ Michi		★NEW	13:45~14:30 パーソニック ヨガ 竹内	14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元		14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元		14:15~15:00 パーソニック ヨガ 竹内					
15:00	15:00~16:00 ★カルチャー フラヨガ 有元		15:15~16:00 パーソニック ヨガ HARU	15:00~15:15 ボディワーク アウト 松本			15:00~15:45 ハタyoga 平山	15:00~15:45 ヘルスアップ 齋能	15:00~15:45 ハタyoga 平山			15:00~15:45 ヘルスアップ 齋能		15:15~16:00 オーラ ピラティス 緑川	15:00~15:45 フットケア & コアトレ Michi	担当変更	15:30~16:15 パーソニック ヨガ 有元	15:15~16:00 パーソニック ヨガ 松本		15:15~16:00 ボディワーク アウト 松本		15:35~16:35 アクティブ ヨガ Hideko		15:35~16:35 アクティブ ヨガ Hideko				
16:00	16:15~17:05 かけっこ スクール (幼児～低学年)			15:40~16:30 ★カルチャー 入門バレエ 植竹	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児～小学生) 白崎		15:45~16:30 パーソニック ヨガ 山坂	15:55~16:45 体操教室 川又	15:40~16:30 ★カルチャー 入門バレエ 植竹		15:55~16:45 体操教室 川又	15:55~16:45 体操教室 川又	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児～小学生) 白崎	16:00~18:30 ご予約不要	16:15~17:05 かけっこ スクール (幼児～低学年)			16:15~17:05 かけっこ スクール (幼児～低学年)	16:00~17:30 ★ラン スクール 塚谷		16:15~16:30 ボディリセット 松本		16:15~16:30 ボディリセット 松本		16:15~16:30 ボディリセット 松本			
17:00	17:15~18:05 かけっこ スクール (高学年)		16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:30~17:20 キッズバレエ (幼児～低学年) 植竹			16:50~17:40 体操教室 (小学1～3年) 川又	16:50~17:40 体操教室 (小学1～3年) 川又	16:30~17:20 キッズバレエ (幼児～低学年) 植竹			16:50~17:40 体操教室 (小学1～3年) 川又	16:50~17:40 体操教室 (小学1～3年) 川又	16:00~18:30 ご予約不要	17:15~18:05 かけっこ スクール (高学年)			16:45~17:30 オーラヨガ 有元		17:00~17:45 オーラヨガ Hideko		17:00~17:45 オーラヨガ Hideko		17:00~17:45 オーラヨガ Hideko				
18:00	18:15~19:05 フィジテック (小学3～6年)			17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳			17:45~18:35 体操教室 (小学3～6年) 川又	17:45~18:35 体操教室 (小学3～6年) 川又	17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳			17:45~18:35 体操教室 (小学3～6年) 川又	17:45~18:35 体操教室 (小学3～6年) 川又	17:15~18:05 キッズダンス (低～高学年) 益田														
19:00	19:15~20:00 ZUMBA サミダ	内容変更	19:00~19:45 ヨガ akiyo	19:00~20:00 美BODY メイク 西田	担当変更		19:00~19:45 パーソニック ヨガ HARU	19:15~20:00 ピラティス 有元	19:00~19:45 パーソニック ヨガ akiyo			19:00~19:45 ファイ ティング 西田	19:00~19:45 パーソニック ヨガ 竹内	18:30CLOSE				18:30CLOSE										
20:00																												
21:00				20:30~21:15 パーソニック ヨガ 山坂			20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田		20:30~21:15 パーソニック ヨガ 山坂			20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田	20:30~21:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田															
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE											
23:00																												

AURAスタジオのレッスン内容については裏面をご確認ください。
 ★は有料スクールです。月3432円/4回 5週目はお休みです。
 ●は有料スクールです。月2,160円/4回 5週目はお休みです。
 ◇は学研教室のご登録が必要となります。フロントにてお声かけ下さい。



●○●○●○ レアレア&オーラスパ本牧店 レッスンガイド ●○●○●○



AURA



フィットネス



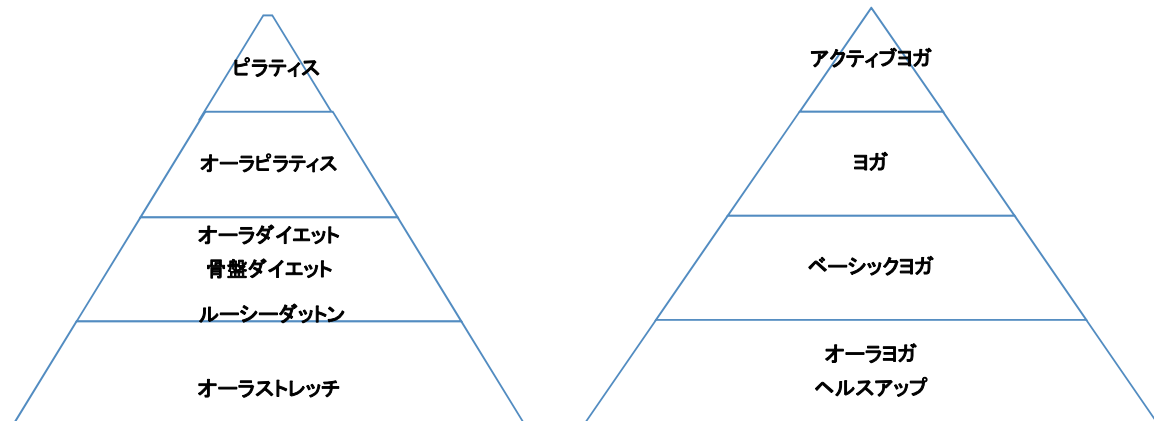
■ ヨガ

クラス名	内容	強度	難度
オーラヨガ	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。	★	☆
ベーシックヨガ	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方はもちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。	★★	★
ヨガ	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におすすめです。	★★★	★★★
アクティブヨガ	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におすすめです。	★★★★	★★★★
ヘルスアップ	ヨガのポーズを通じて筋肉のゆるみとココロのゆるみを出すクラスです。呼吸やストレッチを最重視しますので、ゆったりとヨガを楽しみたい方におすすめです。	☆	☆

■ その他

クラス名	内容	強度	難度
オーラストレッチ	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におすすめです。	☆	☆
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダツ」=矯正/のぼす、「トン」=自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★
オーラダイエット	音楽に合わせてながら自重のトレーニングを行います。動きはシンプルですが筋肉アップには効果的なクラスです。	★★	★
オーラピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスを鍛えるプログラムです。また更年期障害の改善も図っていくクラスです。	★★	★★
ピラティス	インナーマッスを鍛え、姿勢改善や歪み改善を図り、身体のバランスを整えるクラスです。	★★★	★★★
骨盤ダイエット	骨盤周りを動かし、血行促進・関節可動域向上・自律神経調整・自尊心を高めます。お腹周りを引き締めたい方や身体バランスや歪みを改善したい方におすすめです。	★★	★

※AURAのレッスンは室内履きは使いません。



■ ヨガ・ピラティス

プログラム名	内容	強度	難度
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆
ハタヨガ	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靭な心身育成するクラスです。	★	★
スローフローヨガ	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。	★	★
ヨガ	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におすすめです。	★	★
ピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダツ」=矯正/のぼす、「トン」=自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★

■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	内容	強度	難度
ウォーキング 脂肪燃焼	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	☆
ラテンエアロ	ラテンダンス特有の動きをエアロビクスの中に取り入れ、ラテンミュージックに乗って楽しくエクササイズしていくクラスです。	★★	★★
初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせてカラダを動かします。ステップ台(踏み台)を利用するので脂肪燃焼をしたい方におすすめです。	★	☆
ボディシェイプ	全身をしっかりと使ったエアロビクスダンスを楽しみながら効率良くシェイプアップして頂けるクラスです。	★★	★
アブストレーニング	アブス(ABS)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、S-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。	★	★
ZUNBA	ラテン、HIPHOP、サルサ レグトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。	★★	★★
持久力向上エクササイズ	有酸素運動と自重トレーニングとストレッチを組み合わせることで全身持久力・筋持久力を向上し、『疲れにくい身体』を目指すクラスです。	★	★

■ 筋力UP/コンディショニングクラス

クラス名	内容	強度	難度
ボディリセット	ボディリセット専用の器具を利用し、肩・腰・股関節周りの筋肉をほぐします。	☆	☆
美BODYメイク	有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチで美しいBODY目指していきます。	★★	★
ストレッチ&ウォーク	身体を整えるストレッチをマットで行い、ウォークでは簡単なリズム体操で脂肪燃焼して頂けるクラスです。	☆	☆
フットケア&コアトレ	下半身をほぐしていきます。体幹を中心に動かし、美しい体作りを目指します。	★	☆
体質改善トレーニング	「解す・ゆるめる・伸ばす・縮める」ことで関節の可動域を広げ、柔軟性を高め、全身を機能的に動かしながら血行改善・基礎代謝を上げるクラスです。	★★	☆
足つぼ&ストレッチボール	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。	☆	☆
全身シェイプ	ダンベルや自重にて音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。	★	★
ボディワークアウト	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。	★★	★
ファンクショナルエクササイズ	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におすすめです。	★★	★

※はだしマーク(👣)…靴を使わないクラスです。