

2024年 12月1日～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2024/10/24

	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																			8:00
9:00																			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 &ウオーフ 赤杖	10:15~10:45 いきいき サーキットフリー 担当変更 10:45~11:45 ★サーキット&コア スクール 武井	10:30~11:15 ベーシックヨガ Tomomi	10:15~11:15 心身調整ヨガ Kyoko	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 Michi	10:30~11:30 ルーシー ダットン 西田		10:15~11:15 アクティブヨガ akiyo	10:30~11:15 〇筋力リリース &シェイプ 三浦	10:15~11:15 いきいき 転倒予防 教室 武井	10:15~11:00 ベーシックヨガ mika	10:30~11:20 体操教室③ (小学1~6年) 生島	10:30~11:30 アース (ABS) トレーニング 益田	10:45~11:30 ベーシックヨガ 塩谷	9:30~10:15 持久力向上 トレーニング 河崎	9:15~10:15 ★パイパー スクール 武井	9:15~10:00 ベーシックヨガ なおみ	10:15~11:15 アクティブヨガ なおみ
12:00	11:30~12:30 〇ストレッチ &コア Michi		11:30~12:30 ヨガ60 Tomomi	11:30~12:15 〇ボディワーク アウト 飯島		11:45~12:45 ヨガ60 Michi	11:45~12:45 〇ボディワーク アウト 飯島	11:45~12:45 ▶ムエダイエツ スクール 西田	11:30~12:15 ベーシックヨガ akiyo	11:30~12:15 〇足つぼ& シャイロキネシス 三浦	11:30~12:00 いきいき サーキット	11:15~12:15 アクティブヨガ mika	11:50~12:40 チアダンス (6歳~10歳) 益田	12:10~12:40 〇ポール&ストレッチ 菅原	11:45~12:30 オーラストレッチ 飯島	11:30~12:15 ストレッチ &ファンショナル 武井		11:30~12:30 ピラティス 三浦	
13:00	12:45~13:30 ラテンエアロ Michi		12:45~13:30 オーラヨガ 橋本	12:30~13:15 ZUMBA ritz			12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤杖	12:30~13:30 ★サーキット &コア スクール 飯島					12:55~13:40 ZUMBA 菅原	12:45~13:45 ★MKT スクール 武井			12:45~13:45 ★サーキットコア スクール 飯島	12:45~13:30 ストレッチ 三浦	
14:00	13:45~14:45 〇足つぼ& ストレッチ ポール 三浦	オーラヨガの強度で 内容は他の曜日と異なります。				13:30~14:15 オーラ ストレッチ 飯島	13:45~14:45 リラックスタイム 赤杖	14:00~14:45 オーラストレッチ 飯島	14:00~14:45 オーラ ダイエット 飯島				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		14:15~15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)	
15:00		14:50~15:20 〇筋力リリース &パイパー 武井					15:00~15:50 体操① (3~4歳) 齋藤	14:50~15:20 ストレッチ& サーキットコア 飯島	15:00~15:45 溶岩タイム (映像ベーシック)	15:00~15:30 ステップ&トレーニング 武井									
16:00			15:30~16:15 ベーシックヨガ	15:10~16:00 バレエ① (4~6歳) 川瀬	15:30~16:20 かけっこ① (3~6歳) 野邊	15:45~16:30 溶岩タイム (映像オーラヨガ)	15:55~16:45 体操② (5~6歳) 齋藤				15:30~16:20 空手① (3~7歳) 尾形			15:15~16:00 〇ボディワーク アウト 武井			15:30~16:15 ピラティス 有元	15:30~16:15 ヨガ45 赤杖	
17:00	16:15~17:05 体操① (3~6歳) 武井			16:10~17:00 バレエ② (小学1~6年) 川瀬	16:30~17:20 かけっこ② (小学1~6年) 野邊		16:50~17:40 体操③ (小学1~3年) 齋藤			16:15~17:05 ダンス① (3~6歳) MAFIKA	16:30~17:20 空手② (小学1~6年) 尾形			16:30~17:15 ストレッチ 有元				16:45~17:30 ベーシックヨガ 浜崎	
18:00	17:15~18:05 体操② (小学1~6年) 武井						17:45~18:35 体操④ (小学3~6年) 齋藤			17:15~18:05 ダンス② (小学1~6年) MAFIKA									
19:00	18:15~19:05 サッカー フットボール (小学3~6年) 祝									18:30~19:30 ●空手スクール 尾形	18:40~19:40 ●タヒチアン ダンス スクール 橋	19:15~20:00 オーラストレッチ 飯島							
20:00			19:15~20:00 ベーシックヨガ mika	19:00~20:00 はじめてエアロ 西田		19:15~20:00 ベーシックヨガ akiyo		19:45~20:15 バレエ30 伊佐	19:15~20:15 ピラティス 有元										
21:00		20:15~21:15 ★MKT スクール 武井	20:15~21:15 アクティブヨガ mika			20:30~21:15 ルーシー ダットン (夕べヨガ) 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 飯島	20:15~21:15 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。 ※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。


 Hawaiian Fitness & Spa


 AURA SPA
 Zenzen Yoga & Reiki


 LEALEA Kids SCHOOL

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

<スタジオレッスン> 定員：なし
 ※常温で道具を使うレッスン（〇がついているもの）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）でのマスク着用は任意とさせていただきます。

<オーラスタジオレッスン>定員：16名