

# AURASPA・岩盤浴スケジュール 2024年4月

	月		火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
9:00		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム	朝2本 時間変更 9:45~10:30 ベーシックヨガ 北村 あり	9:15~10:15 岩盤タイム
10:00	10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 和田	10:30~11:30 岩盤タイム	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 VTR ベーシックヨガ	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田	10:30~11:30 岩盤タイム	10:45~11:30 ヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
11:00														
12:00	11:30~12:15 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ フクダ ハナミ	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~12:45 ヨガ 横田 桂子	11:45~12:45 岩盤タイム	12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:15 オーラストレッチ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:15~12:15 アクティブヨガ 下田	11:45~12:45 岩盤タイム	11:45~12:45 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	12:30~13:15 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 ピラティス 栗原 理恵	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム	12:45~13:30 ベーシックヨガ 和田	13:00~14:00 岩盤タイム	時間変更 13:15~14:00 背骨コンディショ ニング@ 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~14:45 VTRダイエツ レッスン	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~15:00 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 VTR オーラダイエツ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:00 ヨガ 北村 あり	14:30~15:30 岩盤タイム		14:30~15:30 岩盤タイム
15:00														
16:00		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 ヨガ ジョセフ 鮎	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティス MIKA	15:30~16:30 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム	15:00~15:45 オーラストレッチ 柴田	15:45~16:45 岩盤タイム
17:00		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		
18:00		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		
19:00			19:00~20:00 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	19:15~20:15 岩盤タイム		19:15~20:15 岩盤タイム		19:00~20:00 ピラティス HIKARI	19:00~20:00 岩盤タイム	19:15~20:15 岩盤タイム	18:30~19:15 オーラストレッチ 柴田	19:15~20:15 岩盤タイム		
20:00	19:15~20:00 VTR オーラダイエツ	19:15~20:15 岩盤タイム			19:30~20:15 VTR オーラヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム		20:20~21:05 VTR オーラヨガ レッスン変更	20:20~21:05 岩盤タイム	20:30~21:30 岩盤タイム				
21:00	時間変更 20:45~21:30 ベーシックヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:45~21:45 ヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム			20:30~21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	20:30~21:30 岩盤タイム				
22:00		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		
22:40														



ココロが輝くと、カラダも輝く。  
**AURA SPA**  
 Ganban Yoga & Relax

# AURASPA・岩盤浴スケジュール 2024年5月

	月		火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
9:00		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム
10:00	10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 和田	10:30~11:30 岩盤タイム	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 VTR ベーシックヨガ	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田	10:30~11:30 岩盤タイム	9:45~10:30 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
11:00													10:45~11:30 ヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
12:00	11:30~12:15 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ フクダ ハナミ	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~12:45 ヨガ 横田 桂子	11:45~12:45 岩盤タイム	12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:15 オーラストレッチ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:15~12:15 アクティブヨガ 下田	11:45~12:45 岩盤タイム	11:45~12:45 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	12:30~13:15 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 ピラティス 栗原 理恵	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム	12:45~13:30 ベーシックヨガ 和田	13:00~14:00 岩盤タイム	13:15~14:00 背骨コンディショ ニング@ 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~14:45 VTRダイエット レッスン	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~15:00 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 VTR オーラダイエット	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:00 ヨガ 北村 あり	14:30~15:30 岩盤タイム		14:30~15:30 岩盤タイム
15:00													15:00~15:45 オーラストレッチ 柴田	15:00~15:45 岩盤タイム
16:00		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 ヨガ ジョセフ 鮎	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティス MIKA	15:30~16:30 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム			15:45~16:45 岩盤タイム
17:00		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム	<b>NEW</b> 17:00~17:45 週替わりレッスン	17:00~18:00 岩盤タイム	17:00~17:45 VTR オーラヨガ	17:00~18:00 岩盤タイム
18:00		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム				18:15~19:15 岩盤タイム
19:00	19:15~20:00 VTR オーラダイエット	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	19:15~20:15 岩盤タイム	19:30~20:15 VTR オーラヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 ピラティス HIKARI	19:15~20:15 岩盤タイム	18:30~19:15 オーラストレッチ 柴田	19:15~20:15 岩盤タイム	18:15~19:15 岩盤タイム			18:15~19:15 岩盤タイム
20:00														
21:00	20:45~21:30 ベーシックヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:45~21:45 ヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:20~21:05 VTR オーラヨガ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	20:30~21:30 岩盤タイム				
22:00		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム				21:45~22:40 岩盤タイム
22:40														

**NEW**  
17:00~17:45  
週替わりレッスン

↑

内容:ベーシックヨガ  
●1週目:今川千恵子  
●2週目:櫻井沙也香  
●3週目:VTR  
●4週目:櫻井沙也香

