

AURAスタジオスケジュール 2024年4月～

	月			火			水			木			金			土			日		
	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス スクール	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	岩盤	AURA	ピラティス エリア	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	9:30～10:15 ピーナスボディ 北村あり			9:30～10:15 オーラストレッチ 青山 かずさ					9:30～10:15 オーラヨガ 林ありさ						9:30～10:30 ヨガ60			9:30～10:30 ヨガ60			9:30～10:30 優しいヨガ 宮谷佳子
11:00			10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori			10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン Saori
12:00			10:45～11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり			10:45～11:30 オーラダイエット 青山 かずさ			10:45～11:45 ヨガ60			10:45～11:45 ヨガ60			11:00～11:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			11:00～11:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			11:00～11:30 ピラティスマシン パーソナル Saori
13:00			11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム			11:00～12:00 ヨガ60 みっこ			11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム
14:00			12:15～13:15 ヨガ60			12:00～13:00 フリー タイム			12:30～13:15 優しいヨガ ななみ			12:15～13:00 パーソナルヨガ 宮谷佳子			12:30～13:15 優しいヨガ ななみ			12:15～13:15 骨盤コントロール ストレッチ Parwanaフミ			12:30～13:30 フリー タイム
15:00			13:00～14:00 岩盤タイム			13:00～14:00 岩盤タイム			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:45～14:45 フリー タイム			13:45～14:45 フリー タイム
16:00			13:30～14:15 ピラティスマシン パーソナル Saori			13:45～14:45 ピラティス MIKA			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori			14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori
17:00			14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 岩盤タイム
18:00			15:00～16:00 フリー タイム			15:00～16:00 フリー タイム			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori
19:00			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 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 岩盤タイム
20:00			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			16:45～17:45 岩盤タイム
21:00			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			18:00～19:00 岩盤タイム
22:00			19:00～19:45 骨盤ビューティー ストレッチ 隔 ひなた			19:00～19:45 骨盤ビューティー ストレッチ 隔 ひなた			19:00～20:00 ピラティス 大山恵美子			19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO			19:00～20:00 ヨガ60 Saeko			19:00～20:00 ヨガ60 Saeko			19:00～20:15 岩盤タイム
			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム
			20:00～20:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 ピラティス 隔 ひなた			20:00～20:30 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 バレトン MIHO			20:00～20:45 バレトン MIHO			20:00～20:45 バレトン MIHO			20:00～20:45 バレトン MIHO
			20:15～21:00 ヨガ45 アオイ			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:15 オーラストレッチ 青山 かずさ			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム			20:15～21:15 ピラティス Saeko			20:30～21:30 岩盤タイム
			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム

●●AURA SPA松戸●●



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