

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 ピーナスポディ 北村あり			9:30～10:15 オーラストレッチ 青山 かずさ					10:00～10:45 ヨガ45 YOKO			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
11:00	10:45～11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり		10:30～11:30 岩盤タイム	10:45～11:30 オーラダイエット 青山 かずさ					11:00～12:00 ヨガ60			10:45～11:45 ヨガ60 akiko			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
12:00	12:15～13:15 ヨガ60		11:45～12:45 岩盤タイム	12:00～13:00 フリー タイム					12:30～13:15 優しいヨガ ななみ						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
13:00	ピョンソフア		13:00～14:00 岩盤タイム						13:30～14:15 アクティブヨガ ななみ						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
14:00	13:30～14:15 リラクソスヨガ ピョンソフア			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			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			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
15:00	15:00～16:00 フリー タイム		14:15～15:15 岩盤タイム						15:00～15:30 ピラティスマシン パーソナル Saori						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
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 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
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
19:00	19:15～20:00 リラクソスヨガ アオイ			19:00～19:45 音盤ビューティー 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			19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム
20:00	20:15～21:00 ヨガ45 アオイ		19:15～20:15 岩盤タイム	20:00～20:45 ピラティス 隔 ひなた					20:00～20:45 ピラティスマシン パーソナル Saori			20:00～20:45 バレット MIHO			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
21:00			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
22:00																					

●●AURA SPA松戸●●



ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA
Ganban Yoga & Relax

AURAスタジオスケジュール 2024年5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			10:00～10:45 ヨガ45 YOKO			9:30～10:15 オーラヨガ 林ありさ	10:00～10:30 ピラティスマシン ベーンツク		10:00～10:45 デトックスヨガ ピョン ソンファ	10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン		9:30～10:30 ヨガ60	10:00～10:30 ピラティスマシン ベーンツク		10:00～10:30 ピラティスマシン ベーンツク	10:00～10:30 はじめての ピラティスマシン		9:30～10:30 優しいヨガ 宮谷佳子		
11:00	10:45～11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり		10:30～11:30 岩盤タイム	10:45～11:30 オーラダイエット 青山 かずさ			11:00～12:00 ヨガ60			10:45～11:45 ヨガ60 akiko	11:00～11:30 はじめての ピラティスマシン Saori		11:00～11:45 ヨガ45 ピョン ソンファ	11:00～11:30 ピラティスマシン ベーンツク Saori				11:00～11:45 カキラ 智香子	11:00～11:30 はじめての ピラティスマシン ベーンツク Misaki		11:00～11:45 ヨガ45 宮谷佳子			
12:00	12:15～13:15 ヨガ60		11:45～12:45 岩盤タイム				担当変更																	
13:00	13:30～14:15 リラクゼーション ピョンソフア		13:00～14:00 岩盤タイム	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 ベーンツクヨガ 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		
14:00	14:00～14:30 ピラティスマシン ベーンツク Saori		14:15～15:15 岩盤タイム	13:45～14:45 ピラティス MIKA			13:30～14:15 アクティブヨガ ななみ			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子	14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Saori		14:00～15:00 アクティブ ヨガ akiko	14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Misaki								13:45～14:45 NEW レッスン ストレッチ 骨盤ビューティー 隔ひなた		
15:00	15:00～16:00 フリー タイム	15:00～15:30 はじめての ピラティスマシン Saori		15:30～16:30 NEW							15:00～15:30 ピラティスマシン ベーンツク Saori			15:00～15:30 ピラティスマシン ベーンツク Misaki									14:00～14:30 はじめての ピラティスマシン Kazusa	
16:00		15:30～16:30 岩盤タイム		15:30～16:30 キッズバレエ 幼児クラス							15:30～16:30 岩盤タイム			15:30～16:30 岩盤タイム									15:30～16:30 フリー タイム	15:00～15:30 NEW レッスン コア&スパイン
17:00		16:45～17:45 岩盤タイム		16:30～17:30 キッズバレエ 小学生クラス							16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム										15:30～16:30 フリー 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										17:00～18:00 岩盤タイム
19:00	別紙参照	19:00～19:30 ピラティスマシン ベーンツク Saori		19:00～19:45 ストレッチ 骨盤ビューティー 隔ひなた			NEW レッスン			19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO	19:00～19:30 レッグ&ヒップ Saori		19:00～20:00 ヨガ60	19:00～20:00 ピラティスマシン ベーンツク Saeko									18:15～19:15 岩盤タイム	
20:00	19:30～20:30 週替わり レッスン	20:00～20:30 はじめての ピラティスマシン Saori		20:00～20:45 ピラティス 隔ひなた						20:00～20:45 バレット MIHO	20:00～20:30 コア&スパイン NEW レッスン		20:15～21:15 ピラティス Saeko	20:15～21:15 ピラティス Saeko										18:15～19:15 岩盤タイム
21:00		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										
22:00																								

●●AURA SPA松戸●●



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