

2018.4.1～ AURA SPA レッスンのご案内

	TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディショニング エリア
9:00																		
9:45		9:30			9:30			9:30	変更 9:25		9:30			9:30			9:30	
10:00	ビューティフォロー	岩盤浴		ビューティフォロー	岩盤浴		ビューティフォロー	岩盤浴	アドバンスヨガ (有料) Satomi	ビューティフォロー	岩盤浴		ビューティフォロー	岩盤浴		ビューティフォロー	岩盤浴	
10:00	10:00 タヒチアンシェイプ Yuko	10:30		10:00 アクティブヨガ Momo	10:30		10:15 ヨガ Satomi	10:30		10:00 AURA ストレッチ Manae	10:30	変更 10:30	10:00 ヨガ TAKI	10:30		10:00 バランス コーディネーション Kaori	10:30	新規 10:30
11:00		岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴	アドバンスヨガ (有料) Haruna
11:30	変更 ビューティフォロー	11:30		11:15 ビューティフォロー	11:30		11:15 ビューティフォロー	11:30		11:15 ビューティフォロー	11:30		11:15 ビューティフォロー	11:30		11:15 ビューティフォロー	11:30	
12:00	11:45 ピラティス Meiko	岩盤浴	12:10	11:30 アクティブヨガ Momo	岩盤浴	変更 12:00	11:30 パーシクヨガ TAKI	岩盤浴	アドバンスピラティス (有料) Naomi	11:30 ヨガ Momo	岩盤浴		11:30 アクティブヨガ TAKI	岩盤浴		11:30 ヨガ Haruna	岩盤浴	
13:00	12:45 ビューティフォロー	13:00		12:45 ビューティフォロー	13:00		12:45 ビューティフォロー	13:00	変更	12:45 ビューティフォロー	13:00		12:45 ビューティフォロー	岩盤浴		12:45 ビューティフォロー	岩盤浴	
13:00	13:00 パーシクヨガ Satomi	岩盤浴		13:00 ピラティス Naomi	岩盤浴		13:00 AURA ヨガ Naana	岩盤浴		13:00 アクティブヨガ Momo	岩盤浴		13:00 ピラティス Naomi	13:30		13:00 アクティブヨガ Haruna	岩盤浴	
14:00		14:00			14:00			14:00			14:00			岩盤浴			岩盤浴	
14:15	ビューティフォロー	岩盤浴		14:15 ビューティフォロー	岩盤浴		14:15 ビューティフォロー	岩盤浴		14:15 ビューティフォロー	岩盤浴							
15:00	14:30 アクティブヨガ Yunling	15:00		14:30 AURA ストレッチ Sachiko	15:00		14:30 アクティブヨガ ITO	15:00	15:00	14:30 ヨガ Yunling	15:00							
15:45		岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴	スタートアップ ヨガ (有料) YOSSY		岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴	
16:00	ビューティフォロー	16:00					15:45 ビューティフォロー	16:00		15:45 ビューティフォロー	16:00		15:45 ビューティフォロー	15:45		15:45 ビューティフォロー	15:45	
16:00	16:00 パーシクヨガ Yunling	岩盤浴		16:45 ビューティフォロー	17:00		16:00 アクティブヨガ YOSSY	岩盤浴		16:00 パーシクヨガ Yunling	岩盤浴		16:00 AURA ヨガ Naana	岩盤浴		16:00 AURA ストレッチ Naana	岩盤浴	
17:00				17:00 はじめてタヒチアン YOSSY	岩盤浴									16:45			16:45	
18:00													17:15 ビューティフォロー	岩盤浴		17:15 ビューティフォロー	岩盤浴	
18:15	ビューティフォロー	18:15		18:15 ビューティフォロー	18:15		18:15 ビューティフォロー	18:15		18:15 ビューティフォロー	18:15		17:30 AURA ストレッチ Chika	岩盤浴		17:30 AURA ヨガ Haru	岩盤浴	
18:30	18:30 ピラティス Ayumi	岩盤浴		18:30 タヒチアンシェイプ YOSSY	岩盤浴		16:30 パーシクヨガ Haruna	岩盤浴		AURA フリータイム	岩盤浴		18:30	岩盤浴		AURA フリータイム		
19:00		19:15			19:15			19:15			19:15			岩盤浴				
19:45		岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴							
20:00	ビューティフォロー	20:15		19:45 ビューティフォロー	20:15		20:00 AURA ヨガ Sachiko	20:15		19:45 ビューティフォロー	20:15	変更 20:30	20:00 AURA ヨガ Haru	岩盤浴	アドバンスポティメイキング (有料) Akane			
21:00	20:00 パーシクヨガ TAKI	岩盤浴		20:00 パーシクヨガ Chisa	岩盤浴		21:00 ビューティフォロー	21:15		21:00 ビューティフォロー	21:15		21:00					
21:00	ビューティフォロー	21:15		21:00 ビューティフォロー	21:15		21:00			21:00								
21:15	21:15 パーシクヨガ Shizuka	岩盤浴		21:15 ヨガ Chisa	岩盤浴		21:15 ピラティス Naomi	岩盤浴		21:15 ポティメイキング Akane	岩盤浴							
22:00																		
23:00																		

★レッスン・岩盤浴ともに完全予約制です。※ご予約はWebにて受け付けておりません。当日予約のみお電話、もしくはフロントでもお受けいたします。〈TEL〉0422-30-0809  
 ☆裏面にも詳細がございますのでご覧ください。

