

【三鷹店】2023年5月 AURAタイムスケジュール

		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA	
		スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴
8:30	メイン												
9:00	メイン												
9:30	スタジオ	9:30 ~ 10:15 AURA ダイエット Naana	9:30 ~ 10:15 岩盤浴			9:30 ~ 10:30 BALLET ダイエット 60 Aeuka	9:30 ~ 10:15 岩盤浴	9:30 ~ 10:15 ストレッチヨガ 45 二木 朝日香		9:30 ~ 10:15 アクティブ ヨガ Akiko	9:30 ~ 10:15 岩盤浴	9:30 ~ 10:15 やさしいヨガ 45 奥倉 功大	
10:00	スタジオ												9:30 ~ 10:15 アクティブ ヨガ Koyuki
10:30	スタジオ												10:30 ~ 11:15 岩盤浴
11:00	スタジオ		10:45 ~ 11:30 岩盤浴			10:45 ~ 11:30 岩盤浴		10:45 ~ 11:45 ピラティス 60 三井 直美		10:45 ~ 11:30 アクティブ ヨガ Akiko	10:45 ~ 11:30 岩盤浴		10:45 ~ 11:30 ヨガ Haruna
11:30	スタジオ	11:30 ~ 12:15 ピラティス 45 青 芽衣子		11:45 ~ 12:30 ストレッチヨガ 45 二木 朝日香		11:30 ~ 12:15 AURA ヨガ Misaki			11:30 ~ 12:15 ヨガ Koyuki				11:30 ~ 12:15 岩盤浴
12:00	スタジオ		12:00 ~ 12:45 岩盤浴			12:00 ~ 12:45 岩盤浴			12:00 ~ 12:45 岩盤浴				12:00 ~ 12:45 ピラティス Haruna
12:30	スタジオ					12:45 ~ 13:30 ピラティス naomi			12:00 ~ 12:45 ピラティス Meiko			12:30 ~ 13:15 岩盤浴 naomi	12:30 ~ 12:15 岩盤浴
13:00	スタジオ	13:00 ~ 13:45 AURA ヨガ Aeuka	13:15 ~ 14:00 岩盤浴			13:15 ~ 14:00 岩盤浴			13:00 ~ 13:45 AURA ヨガ Konomi				13:15 ~ 14:00 岩盤浴
13:30	スタジオ											13:30 ~ 14:15 ストレッチ 45 片山 雅太	13:30 ~ 14:15 岩盤浴
14:00	スタジオ												14:00 ~ 14:45 やさしいヨガ 45 丸田 こゆき
14:30	スタジオ	14:30 ~ 15:15 パーソナル ヨガ Satomi	14:30 ~ 15:15 岩盤浴			14:30 ~ 15:15 AURA ストレッチ Naana	14:30 ~ 15:15 岩盤浴		14:30 ~ 15:15 BALLET ダイエット Aeuka	14:30 ~ 15:15 岩盤浴			14:30 ~ 15:15 岩盤浴
15:00	スタジオ												15:00 ~ 15:45 パーソナル ヨガ Aya
15:30	スタジオ	15:30 ~ 16:15 骨盤yoga 45 成木 智美							15:15 ~ 16:00 ポールストレッチ 45 大岡 丈也				15:00 ~ 15:45 岩盤浴
16:00	スタジオ	16:00 ~ 16:45 ヨガ NANA E	15:45 ~ 16:30 岩盤浴			15:45 ~ 16:30 岩盤浴			16:00 ~ 16:45 岩盤浴				15:45 ~ 16:30 岩盤浴
16:30	スタジオ								16:00 ~ 16:45 ボディメイキング Aeuka			16:15 ~ 17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 片山 雅太	16:00 ~ 16:45 ストレッチ 45 片山 雅太
17:00	スタジオ		17:15 ~ 18:00 岩盤浴			17:15 ~ 18:00 はじめて タビチアン YOSSY	17:15 ~ 18:00 岩盤浴						17:00 ~ 17:45 パーソナル ヨガ Chihro
17:30	スタジオ												17:00 ~ 17:45 岩盤浴
18:00	スタジオ												18:00 ~ 18:45 AURA フリータイム
18:30	スタジオ	18:30 ~ 19:15 BALLET ダイエット Aeuka	18:15 ~ 19:00 岩盤浴			18:30 ~ 19:15 ヨガ Rina	18:15 ~ 19:00 岩盤浴		18:30 ~ 19:30 ヨガ 60 Haruna	18:15 ~ 19:00 岩盤浴			18:00 ~ 18:45 岩盤浴
19:00	スタジオ		19:15 ~ 20:00 岩盤浴										
19:30	スタジオ					19:45 ~ 20:45 アクティブヨガ 60 Rina	19:15 ~ 20:00 岩盤浴		20:00 ~ 20:45 BALLET ダイエット Aeuka	19:15 ~ 20:00 岩盤浴			19:15 ~ 20:00 岩盤浴
20:00	スタジオ	20:00 ~ 20:45 ボディメイキング Aeuka	20:15 ~ 21:00 岩盤浴										20:00 ~ 20:45 岩盤浴
20:30	スタジオ												20:15 ~ 21:00 パーソナル ヨガ Aya
21:00	スタジオ	21:15 ~ 22:00 ヨガ Chika	21:15 ~ 22:00 岩盤浴			21:15 ~ 22:00 ヨガ フリータイム	21:15 ~ 22:00 岩盤浴		21:15 ~ 22:00 ヨガ Chika	21:15 ~ 22:00 岩盤浴			21:15 ~ 22:00 岩盤浴
21:30	スタジオ												
22:00	スタジオ												
22:30	スタジオ												
23:00	スタジオ												

【営業時間 / 注意事項】
 火～金 9時00分～23時00分 | 土 9時00分～21時00分
 日/祝 9時00分～20時00分 | 休館日 ※毎週月曜日
 ※1月9日 / 7月17日 / 9月18日 / 10月9日 (4日間)
 13時00分～20時00分の時間帯にて特別営業いたします
 ※夏季8月、年末年始は別途休館日を設けさせていただきます

【三鷹店】2023年6月 AURAタイムスケジュール



		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY									
		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA									
		スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴								
8:30																					
9:00																					
9:30																					
10:00		9:30~10:15 AURA ダイエット Naana	9:30~10:15 岩盤浴			9:30~10:30 BALLET ダイエット 60 Asuka	9:30~10:15 岩盤浴	9:30~10:15 ストレッチヨガ 45 二木 朝日香		9:30~10:15 アクティブ ヨガ Akiko	9:30~10:15 岩盤浴	9:30~10:15 やさしいヨガ 45 眞藤 功大		9:30~10:15 ヨガ Rina	9:30~10:15 岩盤浴			9:30~10:15 アクティブ ヨガ Koyuki	9:30~10:15 岩盤浴		
10:30																					
11:00			10:45~11:30 岩盤浴				10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:45 ピラティス 60		10:45~11:30 アクティブ ヨガ Akiko	10:45~11:30 岩盤浴			10:45~11:30 アクティブ ヨガ Rina	10:30~11:15 岩盤浴			10:45~11:30 ヨガ Haruna	10:30~11:15 岩盤浴		
11:30	11:30~12:15 ピラティス 45 関 寿衣子	11:30~12:15 AURA ストレッチ Naana		11:45~12:30 ストレッチヨガ 45 二木 朝日香		11:30~12:15 AURA ヨガ Misaki			11:30~12:15 ヨガ Koyuki						11:30~12:15 岩盤浴				11:30~12:15 岩盤浴		
12:00			12:00~12:45 岩盤浴				12:00~12:45 岩盤浴				12:00~12:45 ピラティス Melko	12:00~12:45 岩盤浴			12:00~12:45 ピラティス neomi				12:00~12:45 アクティブ ヨガ Haruna	12:30~12:15 岩盤浴	
12:30															12:30~13:15 岩盤浴						
13:00		13:00~13:45 AURA ヨガ Asuka	13:15~14:00 岩盤浴			12:45~13:30 ピラティス neomi	13:15~14:00 岩盤浴		13:00~13:45 AURA ヨガ Konomi	13:15~14:00 岩盤浴		13:15~14:00 岩盤浴							13:15~14:00 岩盤浴		
13:30														13:30~14:15 ストレッチ 45 片山 雅太	13:30~14:15 アクティブ ヨガ Koyuki	13:30~14:15 岩盤浴			13:15~14:00 ヨガ Aya		
14:00																		14:00~14:45 やさしいヨガ 45 丸田 心ゆき	14:00~14:45 岩盤浴		
14:30		14:30~15:15 ベーシック ヨガ Satomi	14:30~15:15 岩盤浴			14:30~15:15 AURA ストレッチ Naana	14:30~15:15 岩盤浴		14:30~15:15 BALLET ダイエット Asuka	14:30~15:15 岩盤浴		14:30~15:15 AURA ヨガ Naana	14:30~15:15 岩盤浴		14:30~15:15 岩盤浴				14:30~15:15 ベーシック ヨガ Aya	15:00~15:45 岩盤浴	
15:00												15:15~16:00 ポールストレッチ 45 大岡 文也			15:00~15:45 ベーシック ヨガ Koyuki				15:00~15:45 岩盤浴		
15:30	15:30~16:15 骨盤yoga 45 成木 智美		15:45~16:30 岩盤浴				15:45~16:30 岩盤浴					15:45~16:30 岩盤浴							15:45~16:30 岩盤浴		
16:00		16:00~16:45 ヨガ NANA E							16:00~16:45 ボディメイキング Asuka		16:00~16:45 岩盤浴			16:15~17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 関 寿衣子	16:15~17:00 AURA ダイエット Misaki	16:15~17:00 岩盤浴		16:00~16:45 ストレッチ 45 片山 雅太	16:00~16:45 アクティブ ヨガ Chihiro	16:00~16:45 岩盤浴	
17:00			17:15~18:00 岩盤浴			17:15~18:00 はじめて タビチアン YOSSY	17:15~18:00 岩盤浴				17:15~18:00 岩盤浴									17:00~17:45 ベーシック ヨガ Chihiro	17:00~17:45 岩盤浴
18:00															17:30~18:15 ボディメイキング Naana	17:15~18:00 岩盤浴				18:00~18:45 AURA フリータイム	18:00~18:45 岩盤浴
18:30		18:30~19:15 BALLET ダイエット Asuka	18:15~19:00 岩盤浴			18:30~19:15 ヨガ Rina	18:15~19:00 岩盤浴		18:30~19:30 ヨガ 60 Haruna	18:15~19:00 岩盤浴		18:30~19:15 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴			18:15~19:00 岩盤浴					
19:00			19:15~20:00 岩盤浴				19:15~20:00 岩盤浴									19:15~20:00 岩盤浴					
19:30						19:45~20:45 アクティブヨガ 60 Rina	20:15~21:00 岩盤浴				20:00~20:45 BALLET ダイエット Asuka	20:15~21:00 岩盤浴				20:00~20:45 ベーシック ヨガ Aya	20:15~21:00 岩盤浴				
20:00		20:00~20:45 ボディメイキング Asuka	20:15~21:00 岩盤浴																		
20:30																					
21:00		21:15~22:00 ヨガ Chika	21:15~22:00 岩盤浴			21:15~22:00 ヨガ フリータイム	21:15~22:00 岩盤浴	21:00~21:45 やさしいヨガ 45 眞藤 功大		21:15~22:00 ヨガ Chika	21:15~22:00 岩盤浴			21:15~22:00 アクティブ ヨガ Aya	21:15~22:00 岩盤浴						
22:00																					
23:00																					

【営業時間 / 注意事項】
 火～金 9時00分～23時00分 | 土 9時00分～21時00分
 日/祝 9時00分～20時00分 | 休館日 ※毎週 月曜日
 ※1月9日 / 7月17日 / 9月18日 / 10月9日 (4日間)
 13時00分～20時00分の時間帯にて特別営業いたします
 ※夏季8月、年末年始は別途休館日を設けさせていただきます