

2018.10.1～ AURA SPA レッスンプログラム

| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 9:30 | | | 9:30 | | | 9:30 | | | 9:30 | | | 9:30 | | | 9:30 | |
| 10:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | 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 アクティブヨガ Satomi | | | 10:00 AURA ストレッチ Haru | | | 9:30 ヨガ TAKI | | | 9:30 バランス コーディネーション® Kaori | |
| 11:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | | 11:30 | | 変更 | 11:30 バランス コーディネーション Momo | | | 11:30 パーソニックヨガ TAKI | | | 11:30 パーソニックヨガ Momo | | | 10:45 ヨガ Haruna | | | 10:45 ヨガ Haruna | |
| 12:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | 11:45 ピラティス Meiko | | | | | | | | | | | | | 12:00 アドバンス ピラティス (有料) Naomi | | | 12:00 アクティブヨガ Haruna | |
| 13:00 | | 13:00 | | | 13:00 | | | 13:00 | | | 13:00 | | | 12:00 パーソニックヨガ YUPIN | | | 12:00 アクティブヨガ Haruna | |
| | 13:00 パーソニックヨガ Satomi | 岩盤浴 | | 変更 | 13:00 ピラティス Naomi | | | 13:00 ヨガ TAKI | | | 13:00 アクティブヨガ Momo | | | | | | 13:15 ピラティス Naomi | |
| 14:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 13:15 | | | 13:15 | |
| | 変更 | | | 変更 | | | | | | | | | | NEW | | | 13:15 AURA ダイエット Koyuki | |
| 15:00 | | 14:30 | | | 14:30 | | | 14:30 | | | 14:30 | | | 14:30 | | | 14:30 | |
| | | AURA ダイエット Suzuka | | | AURA ヨガ Naana | | | 14:30 アクティブヨガ ITO | | | 14:30 ヨガ Yunling | | | 14:30 AURA ダイエット Naana | | | 14:30 AURA ストレッチ Haru | |
| | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | | 15:00 | | | 15:00 | | | 15:00 | | | 15:00 | | | 15:45 | | | 15:45 | |
| | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 変更 | | | 15:45 AURA ダイエット Naana | |
| 16:00 | | 16:00 | | | | | | 15:15 | | | 16:00 | | | 15:45 | | | 15:45 | |
| | 変更 | | | | | | | アドバンスヨガ (有料) 11月未開講 YOSSY | | | 16:00 パーソニックヨガ Yunling | | | 15:45 バランス コーディネーション® Naana | | | 15:45 AURA ダイエット Naana | |
| | | 岩盤浴 | | | | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | | 16:00 | | | 16:00 | | | 16:00 | | | 16:00 | | | 17:00 | | | 17:00 | |
| | 変更 | ボディ メイキング Akane | | | 17:00 はじめて タヒチアン YOSSY | | | 16:00 アクティブヨガ YOSSY | | | 16:00 パーソニックヨガ Yunling | | | 17:00 アクティブヨガ YUPIN | | | 17:00 AURA ヨガ Naana | |
| 17:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 17:00 | | | 17:00 | |
| | | 18:15 | | | 18:15 | | | 18:15 | | | 18:15 | | | 18:15 | | | 18:00 | |
| 18:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 18:15 | | | 18:00 | |
| | | | | | | | | | | | | | | 18:15 | | | 18:00 | |
| | | 18:30 | | | 18:30 | | | 18:30 | | | 18:30 | | | 18:15 | | | 18:00 | |
| | | AURA ピラティス AYA | | | 18:30 タヒチアン シェイプ YOSSY | | | 18:30 パーソニックヨガ Haruna | | | 18:30 フリータイム | | | 18:15 AURA ストレッチ Koyuki | | | 18:00 フリータイム | |
| 19:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | |
| | | 19:15 | | | 19:15 | | | 19:15 | | | 19:15 | | | 19:15 | | | 19:15 | |
| | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 19:15 | | | 19:15 | |
| 20:00 | | 20:15 | | | 20:15 | | | 20:15 | | | 20:15 | | | 19:15 | | | 20:00 | |
| | 変更 | | | | | | | 20:00 AURA ダイエット Naana | | | 20:00 ヨガ NANAE | | | 19:15 フリータイム | | | 20:00 | |
| | | ピラティス Shizuka | | | 20:00 パーソニックヨガ Chisa | | | 20:15 | | | 20:15 | | | | | | 岩盤浴 | |
| 21:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | | | | 岩盤浴 | |
| | | 21:15 | | | 21:15 | | | 21:15 | | | 21:15 | | | | | | 岩盤浴 | |
| | | パーソニックヨガ Shizuka | | | 21:15 ヨガ Chisa | | | 21:15 アクティブヨガ NANAE | | | 21:15 アクティブヨガ NANAE | | | | | | 岩盤浴 | |
| 22:00 | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | 岩盤浴 | | | | | | 岩盤浴 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | 岩盤浴 | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 岩盤浴 | |

★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
ます。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。



2018・10・1～ レッスンプログラム

| | 火 | | | | | | | | | 水 | | | | | | | | | 木 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--|-------|--|-----|----|--------------|-------------|----------------------|---|---|-------|------------------------|-----|----|--------------|-------------|----------------------|--|---|-------|------------------------|-----|----|--------------|-----|----------------------|-----|----|--------------|-------------|-----------------------------------|--|----------|--|
| | スタジオ | | | ジム | | | プール | | | AURA SPA | | | スタジオ | | | ジム | | | プール | | | AURA SPA | | | スタジオ | | | ジム | | | プール | | | AURA SPA | |
| | メイン | ジム | サーキット | レアラレ フィットネス スクール | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | メイン | ジム | サーキット | レアラレ フィットネス スクール | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | メイン | ジム | サーキット | レアラレ フィットネス スクール | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | エアロ 初級 45 岩崎友美 | ヨガ 45 得口貴美代 | | | | | | 9:30 岩盤浴 | | 9:30 ラテン エアロ 60 村上美智子 | 9:30 いきいき 運動教室 関節ケア& かんたんヨガ (有料) 鈴木智子 | | | | | | 9:30 岩盤浴 | | 9:30 ステップ サーキット 45 三井直美 定員10名 | | | | | | | | | | | | 9:30 岩盤浴 | 9:25 アドバンス ヨガ(有料) Satomi | | | |
| 10:30 | | 定員15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | バレエ 入門 45 関野衣子 | いきいき 運動教室 らくらく 太極拳 (有料) 森岡みな | サーキット | | | | | | | 10:30 エアロ 初級 45 村上美智子 | いきいき 運動教室 ストレッチ &転倒予防 (有料) 鈴木智子 | サーキット | | | | | | | | 10:30 いきいき 運動教室 関節予防 (有料) 三井直美 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | レアラレ フィットネス スクール 田口涼香 (有料) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ピラティス 45 百瀬直人 | 11:30 いきいき 運動教室 健康太極拳 (有料) 森岡みな | | | | | | | | 11:30 ウェルネス ピラティス (有料) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 太極拳 ・太極拳 スクール (有料) 75 森岡みな | ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 松澤亮太 定員10名 | | | | | | | | 13:15 ポディ ワークアウト30 松澤亮太 定員10名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ステップ 初級 45 沢木智美 | ナーマヌレ フラ 45 小川彩子 定員15名 | サーキット | | | | | | | 14:30 Zumba® 45 藤田ユウビン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 骨盤yoga 45 沢木智美 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | キッズ バレエ スクール 川北涼子 | キッズ ダンス スクール 平木寛子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | キッズ バレエ スクール 川北涼子 | キッズ ダンス スクール 平木寛子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | フリーダンス 45 大橋真子 | 20:30 VIPR® (バイバー) スクール 瀬戸尚大 (有料) | サーキット | | | | | | | 20:00 Zumba® 45 星阿沙子 | 20:30 体質改善 ダイエット スクール 沼本陸 (有料) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | ストレッチボール 30 小金佳祐 定員15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 20:00~21:00 担当:佐藤礼美

〈アウトドアスタジオ〉
ランニング 20:30~21:15 担当:中山春
〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 13:00~14:00 担当:和田こゆき

2018・10・1～ レッスンプログラム

| | 金 | | | | | | | | | 土 | | | | | | | | | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|---|----------------|---|---|---|--------------------------------|-------------|----------------------|--|---|----------------|------------------------|---|---------------------------------|--|----------------------------------|----------------------|---|---|---|--|--|---|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------|-----|----|--------------|-----|----------------------|--|----------|--|
| | スタジオ | | | ジム | | | プール | | | AURA SPA | | | スタジオ | | | ジム | | | プール | | | AURA SPA | | | スタジオ | | | ジム | | | プール | | | AURA SPA | |
| | メイン | ジム | サーキット | レリアア フィットネス スクール | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | メイン | ジム | サーキット | レリアア フィットネス スクール | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | メイン | ジム | サーキット | レリアア フィットネス スクール | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | メイン | サブ | AURA スタジオ | 岩盤浴 | コンディ ショニング エリア | | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 9:30 おはyoga 45 YOSSY | 9:30 いきいき 運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香 | | | 10:00 アクアEX30 三井直美 定員27名 | | 10:00 AURA ストレッチ Haru | 9:30 岩盤浴 | | 9:30 タヒチアン ダンス 60 薄佳澄 | 9:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | | | 8:30 キッズ スイミング スクール | | 9:30 キッズ スイミング スクール | 9:30 ヨガ TAKI | 9:30 岩盤浴 | | 9:30 エアロ 初級 45 藤田ユーピン | 10:00 キックボクシング スクール 基礎 (有料) 黒田アキヒロ | 10:00 サーキット | 10:00 サーキット | 10:30 ウェルネス バタフライ (有料) | 9:30 キッズ スイミング スクール | 9:30 バランス コーディネーション® Kaori | 9:30 岩盤浴 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30 フィットネス パレエ 60 関芽衣子 | 10:30 いきいき 運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香 | 10:30 サーキット | | 11:00 サーキット & コアスクール 三井直美 (有料) | 11:30 ウェルネス 初心 (有料) | 10:30 岩盤浴 | | | 10:45 ファット バーニング 60 薄佳澄 | 10:30 キッズ ダンス スクール 吉野加奈子 | 10:30 サーキット | | 10:30 キッズ スイミング スクール | | 10:45 アクティブ ヨガ TAKI | 10:45 岩盤浴 | | 10:30 エアロ 中級 45 藤田ユーピン | 11:00 キックボクシング スクール 応用 (有料) 黒田アキヒロ | | 10:30 サーキット & コアスクール 畑尚希 (有料) | 11:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 10:45 ヨガ Haruna | 10:45 岩盤浴 | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00 エアロ初級 45 名取万璃 | 12:15 《得意日》 ストレッチポール 《得意日》 バランスポール 定員10名 三井直美 | | | 12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | 13:00 岩盤浴 | | | 12:00 フィジカル コンディ ショニング 75 (有料) 新井公久枝 | 12:00 《得意日》 ストレッチポール 《得意日》 バランスポール 定員10名 松澤亮太 | | | 12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 12:00 NEW アクアEX30 瀬澤尚大 | 12:00 ベーシック ヨガ YUPIN | 12:00 岩盤浴 | | 12:00 卓球サークル | 12:00 ポティ ワークアウト &ストレッチ 45 田口涼香 | | | 12:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 12:00 アクアEX30 林宏 定員27名 | 12:00 アクティブ ヨガ Haruna | 12:00 岩盤浴 | | | | | | | | | |
| 13:00 | コンディ ショニング ストレッチ 45 名取万璃 | | | | 13:30 アクアミット 30 沼本陸 | | 13:00 岩盤浴 | | | 13:30 リラックス ヨガ 60 山内明日香 | | | | 13:00 キッズ スイミング スクール | | 13:15 ピラティス Naomi | 13:15 岩盤浴 | | 13:00 ステップ サーキット 45 田口涼香 | | | | 13:15 ハイドロ パワーキック 60 (有料) 定員14名 黒田アキヒロ | 13:15 NEW AURA ダイエット Koyuki | 13:15 岩盤浴 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 14:00 フィットネス JAZZ 45 kumi | 14:30 いきいき 運動教室 小金佳祐 | 14:00 サーキット | 14:00 レリアア フィットネス スクール 菊地隆夫 (有料) | | 14:30 ハイドロ コンディ ショニング30 (有料) 定員14名 井上みどり 当日予約制 | 14:00 岩盤浴 | | | 15:00 はじめて HIPHOP 45 CAORI | | | | 14:00 キッズ スイミング スクール | | 14:30 AURA ダイエット Naana | 14:30 岩盤浴 | | 14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香 | | | | 14:30 AURA ヨガ Haru | 14:30 岩盤浴 | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 15:15 骨盤yoga 45 林慎子 | | | 15:30 キッズ スイミング スクール | | 15:00 岩盤浴 | | | 16:00 ポティ メンテナンス YOGA 60 鈴木智子 | | | | 15:00 キッズ スイミング スクール | | 15:45 バランス コーディネーション® Naana | 15:45 岩盤浴 | | 15:15 Zumba® (ズンバ) 60 村上美智子 | | | | 15:45 AURA ダイエット Naana | 15:45 岩盤浴 | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 15:30 からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝 | 16:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり | | | 16:00 ベーシック ヨガ Yunling | | 16:00 岩盤浴 | | | 17:00 サーキット & コアスクール 松澤亮太 (有料) | | | | 16:00 キッズ スイミング スクール | | 17:00 アクティブ ヨガ YUPIN | 17:00 岩盤浴 | | 16:30 初めて ステップ30 松澤亮太 定員10名 | 16:30 サーキット | | | 16:30 ウェルネス スイミング スクール (有料) | 17:00 AURA ヨガ Naana | 17:00 岩盤浴 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 16:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント | 17:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり | | | 17:30 キッズ スイミング スクール | | 17:30 岩盤浴 | | | 17:15 ピラティス ベーシック 45 井上静 | 17:30 体質改善 ダイエット スクール (有料) 田口涼香 | | | 17:00 キッズ スイミング スクール | | 18:00 ハイドロ トーン 60 (有料) 濱井貴子 定員14名 当日予約制 | 18:15 AURA ストレッチ Koyuki | 18:15 岩盤浴 | | 16:30 VIPR® (バイパー) スクール 林宏 (有料) | | | | 17:00 AURA ヨガ Naana | 17:00 岩盤浴 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30 キッズ アスレチック スクール ウイング スプリント | 18:30 キッズ ダンス スクール 持田ひかり | | | 18:30 キッズ スイミング スクール | | 18:30 岩盤浴 | | | 18:15 HIPHOP 60 CAORI | | | | 18:15 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | 19:15 オーラ フリータイム | 19:15 岩盤浴 | | | | | | 18:00 オーラ フリータイム | 18:00 岩盤浴 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00 卓球サークル | 19:30 アクアワーク 増尾裕 | | | 20:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | 20:00 岩盤浴 | | | | | | | 19:00 ウェルネス スイミング スクール (有料) | | 19:15 オーラ フリータイム | 19:15 岩盤浴 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:15 エアロ 初級 45 石川文基 | 20:30 VIPR® (バイパー) スクール 瀬澤尚大 (有料) | | | 21:15 アクティブ ヨガ NANAE | | 21:15 岩盤浴 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:15 ステップ初級 30 石川文基 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 16:30~17:30 担当:中山春

LINE@

登録をして
代行情報・イベント情報
を入手 !(^ ^)!

QRコードをスキャンして
LINE 友だち追加



10月8日(月) 特別営業



営業時間13:00~20:00(※18:00~お風呂エリアのみ) 全区分ご利用頂けます。

| 13:00 | メインスタジオ | ジムスタジオ | プール | | AIURA | 岩盤 |
|-------------|--|---|--|--------------------------------------|----------------------------|-------------|
| | | | メイン | サブ | | |
| 13:30~15:00 | ★LEALEAスペシャル100 AERO 田口すずか STEP 三井なおみ B.W.O 松澤りょうた (定員25名) ※当日フロント予約 無料 | | | | 13:30~14:15 | 13:30~14:15 |
| 14:00 | | | | ハイドロキック 60 有料(定員12名) 黒田アキヒロ | バランス コーディネーション Naana | 岩盤浴 |
| 15:00 | | | | アクアエクササイズ 30 (定員27名) 瀧澤尚大 | ピラティス AYA | 岩盤浴 |
| 15:30~16:30 | ウェープリング YOGA 60 仁科あかね (定員15名) ※当日フロント予約 無料 | キックボクシング 体験会45 有料¥500(定員12名) 黒田アキヒロ | | | 14:45~15:30 | 14:45~15:30 |
| 16:00 | | | | | 16:00~16:45 | 16:00~16:45 |
| 17:00 | | | 16:30~17:00 | | AURA ヨガ Haru | 岩盤浴 |
| 17:00 | ボディーコンデショニング 45 仁科あかね | ★体育の日スペシャル★ マインドフルネス&ヨガ 60 持口貴美代 (定員15名) 無料 | アクアミット 30 (定員27名) 沼本雄 | | 17:15~18:00 | 17:15~18:00 |
| 18:00 | | | | | AURA ダイエット Koyuki | 岩盤浴 |
| 19:00 | ★田口★松澤★三井spレッスン LEALEAで100分のレッスンアロ! ステップ! ボディワークアウト! のレッスンで展開します(°)!! 皆様のご参加お待ちしております ※当日フロント予約【定員25名】無料 | | ★ウェープリングYOGA★ リングを使いながらYOGAのアサナ(ポーズ) もしっかりっていきます。新感覚のヨガの クラスを体験してください。 ※当日フロント予約【定員15名】無料 | | | |
| 20:00 | ★ボディーコンデショニング★ ストレッチで関節の可動域を広げカラダの機 を整えていくプログラムです。 ※予約なし無料 | | ★キックボクシング体験会★ 初心者の方もダイエット目的の方にもおすすめ(°)。 グローブを着用しパンチ・キックを組み合わせた 動きを行います。 ※事前予約 【定員12名】 有料(¥500) | | | |
| 21:00 | ★マインドフルネス&ヨガ★ 欧米、日本でも流行しているマインドフルネス。 レアレアでストレスに負けないメンタルづく りを、していきませんか。素敵な時間になるは ず(°) 是非、レアレアでマインドフルネスをご体験ください | | | | | |

LEALEAスペシャルのイベントレッスンはパーペルやステップ台の数に制限がある為お早目にご予約ください(当日13:00より受付開始)

マインドフルネスのレッスンは無料体験レッスンです。ジムカウンターにて15分前にご予約下さい

ハイドロキックは有料レッスンとなります。当日ご予約の上ご参加ください。(当日13:00より受付開始・TEL予約可)

ウェープリングヨガは、当日フロント予約です。(当日13:00より受付開始)

キックボクシング体験会は有料プログラムです。10月1日より受付を開始致します。【参加料金¥500】

アロマリラックス 17:15