

●● AURA SPA ●● 2024年8月～

	火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
		9:30~10:30 ◆岩盤タイム		9:30~10:15 岩盤ダイエツト 村石		9:30~10:30 ◆岩盤タイム		9:30~10:30 ◆岩盤タイム		9:30~10:15 岩盤ダイエツト 村石		9:30~10:30 ◆岩盤タイム
10:00	9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)		9:45~10:30 ベーシックヨガ Mitsuki		9:45~10:30 オーラヨガ 須崎		9:45~10:45 ピラティスヨガ 60 平井(聖)		9:45~10:45 ピラティスヨガ 60 平井(聖)	9:30~10:30 アクティブヨガ 60 YUKI		9:30~10:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田
11:00		10:45~11:45 ◆岩盤タイム		10:45~11:45 ◆岩盤タイム		10:45~11:45 ◆岩盤タイム		10:45~11:45 ◆岩盤タイム		10:45~11:45 ◆岩盤タイム		10:45~11:45 ◆岩盤タイム
	11:15~12:15 アクティブヨガ60		11:00~12:00 ヨガ60 Mitsuki		11:15~12:15 ◆岩盤タイム		11:15~12:00 ベーシックヨガ YUKI		11:15~12:00 ベーシックヨガ 平井(聖)			11:00~12:00 フロールーシー (タイ式ヨガ) 西田
12:00	YUKI											
		12:00~13:00 ◆岩盤タイム		12:00~13:00 ◆岩盤タイム		12:00~13:00 ◆岩盤タイム		12:00~13:00 ◆岩盤タイム		12:00~13:00 ◆岩盤タイム		12:00~13:00 ◆岩盤タイム
13:00	12:45~13:30 ベーシックヨガ YUKI		12:30~13:15 オーラストレッチ 齋藤		13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保		12:30~13:30 ヨガ60 YUKI		12:30~13:30 ヨガ60 小久保			12:30~13:30 アクティブヨガ 60 YUKI
14:00		13:15~14:15 ◆岩盤タイム		13:15~14:15 ◆岩盤タイム		13:15~14:15 ◆岩盤タイム		13:15~14:15 ◆岩盤タイム		13:30~14:30 ◆岩盤タイム		13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00	14:30~15:15 オーラダイエツト 優		14:30~15:30 ヨガ60 Shiaki		14:15~15:00 オーラストレッチ 齋藤		14:15~15:15 アクティブヨガ60 大晶		14:15~15:15 オーラダイエツト 佐藤 仁美			14:15~15:00 オーラヨガ なつみ
16:00	15:45~16:45 溶岩浴 ◆岩盤タイム									15:00~16:00 ◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
17:00		17:00~18:00 ◆岩盤タイム	16:30~17:30 溶岩浴		17:15~18:15 ◆岩盤タイム		17:15~18:15 溶岩浴		17:00~18:00 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
18:00	17:15~18:15 溶岩浴											◆岩盤タイム
		18:30~19:15 岩盤ダイエツト 村石	18:15~19:15 ◆岩盤タイム		18:15~19:15 ◆岩盤タイム		18:15~19:15 ◆岩盤タイム		18:15~19:15 ◆岩盤タイム	17:45~18:45 ◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
19:00	19:00~19:45 ベーシックヨガ akiyo		19:00~20:00 アクティブヨガ60 rummy		19:00~20:00 ヨガ60 鷗子		19:00~19:45 ベーシックヨガ Mitsuki		19:00~19:45 ベーシックヨガ rummy			◆岩盤タイム
		19:45~20:45 ◆岩盤タイム		19:45~20:45 ◆岩盤タイム		19:45~20:45 ◆岩盤タイム		19:45~20:45 ◆岩盤タイム		19:30~20:30 ◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
21:00	20:15~21:15 ヨガ60 akiyo		20:15~21:00 ベーシックヨガ rummy		20:15~21:00 ベーシックヨガ 鷗子		20:15~21:00 オーラヨガ 須崎		20:15~21:00 オーラヨガ 須崎			
22:00		21:00~22:00 ◆岩盤タイム		21:00~22:00 ◆岩盤タイム		21:00~22:00 ◆岩盤タイム		21:00~22:00 ◆岩盤タイム				
23:00	23:00営業終了											

