

●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2018年12月

☺ マークのレッスンは、12月限定で全区分の会員様が無料でご体験出来ます。フロントにてご予約お願いします。

月		火		水		木		金		土		日	
溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ	溶岩	プラスビューティ
			★ 10:20~11:20 瞑想ヨガ スクール (齋能)							9:25~10:25 ヨガ 60 (真希) ♪♪♪	★ NEW 11:10~11:40 スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	9:25~10:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪	★ 9:45~10:45 アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25~11:25 アクティブヨガ 60 (Rumi) ♪♪♪		10:25~11:10 ベーシックヨガ (SHIMA) ♪♪		10:25~11:10 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		10:25~11:10 ピラティス (原口) ♪♪		10:25~11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		10:45~11:30 オーラヨガ (龍崎) ♪	☺	10:45~11:30 ベーシックヨガ (龍崎) ♪♪	
	11:45~13:00 溶岩タイム	11:30~12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:30~12:30 アクティブヨガ60 (SHIMA) ♪♪♪		11:30~12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30~13:10 溶岩タイム		11:50~12:35 ベーシックヨガ (Yuko) ♪	★		11:50~13:40 溶岩タイム
	13:20~14:10 溶岩タイム	12:35~14:10 溶岩タイム		12:50~13:10 溶岩タイム		12:50~14:10 溶岩タイム		13:30~14:15 オーラヨガ (済田) ♪		12:55~13:40 溶岩タイム	13:00~14:15 アドバンス ヨガ スクール (MEGUMI)		14:00~14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪
14:30~15:15 オーラヨガ (済田) ♪		14:30~15:30 ヨガ 60 (KANA) ♪♪♪		13:30~14:30 ヨガ60 (TOMOKO) ♪♪♪		14:30~15:30 ヨガ 60 (MIKI) ♪♪♪		14:35~16:10 溶岩タイム		14:00~15:00 ヨガ 60 (済田) ♪♪♪		15:05~16:05 ヨガ60 (Eimi) ♪♪♪	
15:35~16:10 溶岩タイム		15:50~16:45 溶岩タイム		14:50~16:10 溶岩タイム		15:50~16:40 溶岩タイム		16:30~17:30 ヨガ 60 (Yuki) ♪♪♪		15:20~16:10 溶岩タイム		16:25~17:25 溶岩タイム	★ 16:30~17:30 アドバンス ピラティス スクール (有元)
16:30~17:15 ベーシックヨガ (Yuki) ♪♪		17:05~18:05 溶岩タイム		16:30~17:15 ベーシックヨガ (龍崎) ♪♪		17:00~17:55 溶岩タイム		17:50~18:55 溶岩タイム		16:30~17:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪		17:45~19:00 溶岩タイム	
17:35~19:10 溶岩タイム	★ NEW 18:40~19:10 スタートアップ ヨガスクール (Kumi)	18:25~19:10 オーラピラティス (有元) ♪♪	★ NEW	17:35~18:05 溶岩タイム		18:15~19:00 ベーシックヨガ (SHIMA) ♪♪	★ NEW 18:50~19:20 スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	19:15~20:15 ストレッチ 60 (有元) ♪♪	★ NEW	17:35~19:15 溶岩タイム		19:20~20:15 溶岩タイム	
19:30~20:15 オーラストレッチ (有元) ♪	19:45~20:15 スタートアップ ヨガスクール (Kumi)	19:30~20:15 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪	19:45~20:15 ステップアップ ヨガスクール (龍崎)	19:30~20:15 ピラティス (原口) ♪♪		19:20~20:20 ヨガ 60 (KANA) ♪♪♪	☺ 20:00~20:30 スタートアップ ヨガスクール (Yuko)	20:35~21:20 ベーシックヨガ (Kumi) ♪♪	★ NEW	19:30~20:15 溶岩タイム			
20:35~21:20 オーラヨガ (済田) ♪	★ NEW	20:35~21:20 オーラヨガ (龍崎) ♪		20:40~21:25 オーラヨガ (済田) ♪		20:40~21:25 ベーシックヨガ (HARU) ♪♪	★ NEW ☺	21:40~22:15 溶岩タイム		※ ★ マークのレッスンは登録制の有料スクールです ※インストラクターレッスンの運動強度は、♪の数が増えるほど高くなります ※インストラクターのレッスンは急な代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講 のご案内 または WEBの店舗からのお知らせ にて確認してからご予約をお願い致します ※インストラクターレッスンのみWEBからのご予約が必要となります ※スクールは有料の登録制スクールで、プラスビューティスタジオで行います ※溶岩レッスンの変更箇所には下線をひいてあります ※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です			
21:40~22:15 溶岩タイム		21:40~22:15 溶岩タイム		21:45~22:15 溶岩タイム		21:45~22:15 溶岩タイム							