



1月9日(月・祝) 本牧店レッスンプログラム



	スタジオ	芝スタジオ	AURA スタジオ	
	10:00 ~ 18:30			
10:00	10:00 OPEN			10:00
10:30			10:15~11:00 オーラダイエット 黒田	10:30
11:00				11:00
11:30			11:15~12:00 オーラヨガ 小原	11:30
12:00				12:00
12:30	12:15~13:00 Group Fight45 黒田&熊澤			12:30
13:00				13:00
13:30	13:15~14:00 足つぼ&ストレッチポール 三浦			13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00			14:30~15:15 骨盤調整&ピラティス 三浦	15:00
15:30				15:30
16:00			16:00~16:45 オーラストレッチ 小原	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
	18:30 CLOSE			

外部体験会
内部の方は通常予約可能

特別コラボ
Group Fight45
黒田&熊澤

見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるクラスです。姿勢改善やゆがみ改善を図り、身体のバランスを整えていきます。

14:30~16:30
無料栄養相談窓口
無料で30分管理栄養士が
カウンセリングいたします！
食事でお悩みの方は
フロントへお越しください♪

△エリア（マシンや芝、岩盤浴室、溶岩スタジオ）のご利用は、閉館の30分前までとなります。
短縮営業日についてはホームフィットネスを除いた全区分の方がご利用可能です。
コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。
＜常温スタジオレッスン＞ 定員：18名
＜オーラスタジオレッスン＞ 定員：14名
常温で道具を使うレッスン（○がついているもの）については数に限りがあるため、
今まで通り15名までとさせていただきます。
常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア（シャワースペース除く）での
マスク着用を必須とさせていただきます。