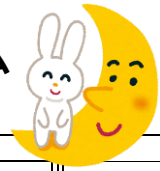
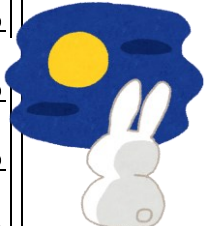
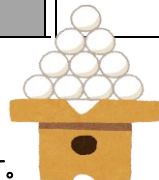




9月18日(月・祝) 本牧店レッスンプログラム



	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				10:30
11:00			10:30~11:15 オーラヨガ 黒田	11:00
11:30				11:30
12:00	11:45~12:30 ストレッチ&ファンクショナル 武井	定員8名(内部4名・外部4名) 特殊な器具を使って 体幹を鍛えるトレーニングを行い、 身体を引締めます。 内部・外部誰でもご参加可能な で、 お友達やご家族の方誘って	11:45~12:30 オーラダイエット 黒田	12:00
12:30				12:30
13:00	12:45~13:15 Group Fight 黒田	13:00~14:00 ★全身痩せ バイパースクール 武井		13:00
13:30				13:30
14:00	13:40~14:30 ダンス(KIDS) MARIKA <small>10月~キッズダンススクールを担当する先生です♪</small>		13:30~14:15 オーラストレッチ 小原	14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00			15:30~16:15 オーラヨガ 小原	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
	18:30 CLOSE			



△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: なし
 <オーラスタジオレッスン> 定員: 16名
 常温で道具を使うレッスン(O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。



レアレア&オーラスパ本牧店 ☎.045-628-1808