



10月14日(月・祝) 本牧店レッスンプログラム



	スタジオ	AURA スタジオ	
	10:00 ~ 18:30		
10:00	10:00 OPEN		10:00
10:30	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>東戸塚店所属 なつみIR</p> <p>普段は看護師として働いています(^^)/ 正しい姿勢で座ること、立つこと、歩くことが、 痛みのなく美しい身体作りになります！ 私のレッスンでは、正しい姿勢とは？ その姿勢をとるにはどんな筋肉の強さと 柔軟性が必要かを意識してレッスンを組んで います！また、それが自分と身体の対話とな り、自分を見つめるきっかけになるというコ</p> </div>	10:15~11:00 ベーシックヨガ なつみ	10:30
11:00			11:00
11:30		11:15~12:15 ヨガ60 なつみ	11:30
12:00			12:00
12:30			12:30
13:00	12:30~13:00 Oポディーワークアウト 飯島	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>無料体験会</p> <p>通常500円体験が無料で受けられま す(^^)/ 是非ご家族ご友人の方にお声掛けくだ さい。 紹介で入会していただくと 1ヶ月無料の特典もつきます☆</p> </div>	13:00
13:30	13:15~13:45 Oステップ&トレーニング 飯島		13:30
14:00			14:00
14:30		14:00~14:45 オーラストレッチ 小原	14:30
15:00			15:00
15:30		15:15~16:00 オーラヨガ 小原	15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
	18:30 CLOSE		

無料体験会は、外部の方もご参加いただけます。
AURAの体験会は外部1名と記載がありますが、2人組の場合も受け入れ可能です。
ぜひお友達やご家族と一緒にご参加ください。
参加される場合はお電話やフロントでご予約ください。

△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：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。

