



4月29日(月・祝) 本牧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		無料体験会	無料体験会	10:30
11:00		10:30~11:20 体操① (3~6歳) 武井 定員 4名	10:15~11:15 ベーシックヨガ akiyo	11:00
11:30		無料体験会	祝日限定!	11:30
12:00		11:30~12:20 体操② (小1~小6) 武井 定員 4名	11:45~12:45 アップメロッド (表情筋トレーニング) akiyo	12:00
12:30				12:30
13:00			正しく顔を動かして、 誰かと写真を撮るのが楽しい！ 鏡を見るのが嬉しい！ そんな自分になってみませんか？ ※このレッスンは有料（参加費1000円） とさせていただきます。 当日までにフロントにてお支払いください。	13:00
13:30	13:00~13:30 Oステップ&トレーニング 武井			13:30
14:00	13:45~14:15 Group Fight 黒田			14:00
14:30				14:30
15:00			14:30~15:15 オーラストレッチ 黒田	15:00
15:30				15:30
16:00			無料体験会	16:00
16:30			15:45~16:30 オーラヨガ 黒田	16:30
17:00			ホットヨガ無料体験会 既存の方だけでなく、外部の方もご参加いただけます。 基本的には外部の方は各レッスン1名様限定ですが、 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。	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。

<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（〇がついているもの）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。



LEALEA
Hawaiian Fitness & Spa

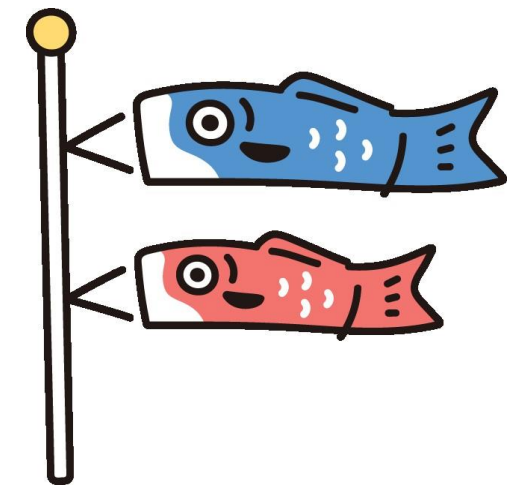
AURA SPA
HAWAIIAN FITNESS & SPA

LEALEA Kids SCHOOL

レアレア&オーラスパ本牧店 ☎045-628-1808

2024年 ゴールデンウィーク LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2023/4/18



	5/3 FRIDAY金			5/4 SATURDAY土			5/5 SUNDAY日			5/6 MONDAY月			
	スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	AURAスタジオ	
8:00													8:00
9:00	10:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			10:00 OPEN			9:00
10:00						9:15~10:15 ヨガ60 塩谷	9:30~10:15 持久力向上 トレーニング 河崎		9:15~10:00 ベーシックヨガ なおみ				10:00
11:00	10:30~11:15 O筋膜リリース &シェイプ 三浦		10:15~11:00 ベーシックヨガ mika	代行 10:30~11:30 フローラーシー 西田		代行 10:45~11:30 ベーシックヨガ 塩谷	10:30~11:15 体質改善 トレーニング 河崎		10:15~11:15 アクティブヨガ なおみ	無料体験会 10:30~11:20 体操① (3~6歳) 武井		10:15~11:00 オーラ ダイエット 黒田	11:00
12:00	11:30~12:15 O足つぼ& ジャイロキネシス 三浦		11:15~12:15 アクティブヨガ mika			代行 11:45~12:30 陰ヨガ 楠本	11:30~12:15 ストレッチ &ファンクショナル 武井		11:30~12:30 ピラティス 三浦	無料体験会 11:30~12:20 体操② (小学1~6年) 武井	定員 4名		12:00
13:00					12:10~12:40 Oボール&ストレッチ 菅原				12:45~13:30 ストレッチ 三浦				13:00
14:00				12:55~13:40 ZUMBA 菅原			13:00~14:00 yoga 赤杖			12:30~13:30 yoga 赤杖			14:00
15:00	14:15~14:45 ステップ&トレーニング 武井		14:00~14:45 オーラ ダイエット 黒田				14:10~14:55 ディスコ ワールド 赤杖		14:15~15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)			14:00~15:00 ヨガ60 赤杖	15:00
16:00	15:00~15:30 Group Fight 黒田		15:45~16:30 オーラ ストレッチ 黒田			15:15~16:15 ピラティス 有元	15:15~16:00 Oボディワーク アウト 武井		15:30~16:15 ヨガ45 赤杖			15:30~16:15 オーラヨガ 黒田	16:00
17:00						16:30~17:15 ストレッチ 有元			16:45~17:30 ベーシックヨガ 浜崎				17:00
18:00													18:00
19:00	18:30CLOSE			18:30CLOSE			18:30CLOSE			18:30CLOSE			18:30

<スタジオレッスン> 定員：なし
 ※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、15名までとさせていただきます。
 短縮営業中は、ホームフィットネスを除く全区分の方がご利用いただけます。

