

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2024年5月～

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
					9:15~10:45 ★ランニングスクール(一丸)	9:20~10:20 ★ヨガスクール(龍崎)
11:00~11:15 サーキット	11:00~12:30 ★バレエスクール90(藤原)	11:15~11:30 サーキット	10:30~12:00 ★バレエスクール90(藤原)	10:30~11:30 ★Body Tune Upスクール(有元)	10:30~11:30 ★アンチエイジング(済田)	11:00~11:15 サーキット
11:15~11:45 ストレッチ(一丸)		11:30~12:00 全身シェイプ(河原)		11:30~11:45 サーキット	11:45~12:15 サーキット(河原)	11:15~12:00 リラクゼーションヨガ(Shiaki)
	13:00~14:00 ★Body Tune Upスクール(有元)	12:45~13:45 ★アドバンスピラティススクール(有元)		11:45~12:30 ○ストレッチポール(一丸)		
	14:30~15:00 ○ステップ&トレーニング(一丸)		15:00~16:00 ★機能改善スクール(一丸)	14:00~15:00 ★ヒップホップダンススクール(Rico)	13:00~14:00 ★タヒチアンダンス(柳)	13:00~14:00 ★パイパースクール(鷺見)
	担当変更		16:00~16:30 全身シェイプ(河原)		15:15~15:45 パイパーエクササイズ(城山)	14:15~15:15 ★サーキット&コアスクール(河原)
			16:30~17:00 ストレッチ(一丸)		16:00~17:00 ★体質改善スクール(河原)	15:30~16:00 全身シェイプ(河原)
					18:30~18:45 サーキット	16:15~16:45 ○ムエファイト(西田)
18:15~19:15 ★健美フィットネススクール(龍崎)		19:00~19:15 サーキット	18:45~19:15 ○ムエファイト(西田)		18:45~19:15 ストレッチ(城山)	18:25~18:40 サーキット
	19:30~20:30 ★体質改善スクール(一丸)	19:15~19:45 ファンクショナルエクササイズ(有元)	19:30~20:30 ★パイパースクール(一丸)	19:30~20:30 ★バレエスクール(春風)		18:40~19:00 ○ストレッチポール(河原)
		20:00~21:00 ★フラヨガダンススクール(有元)				

※★マークのついたクラスは、カルチャースクール(有料)ですので、登録が必要です。月に4回となりますので5週目がある月はお休みとなります。

マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。○マークのついたレッスンは、人数制限がございます。レッスン開始30分前からフロントにて整理券を配布致します。

- 燃焼系
- ダンス系
- 調整系
- 筋コン系
- 担当制スクール
- 有料スクール



担当変更

担当変更

担当変更

担当・内容変更

●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2024年5月～

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
										9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/真希) ♪♪♪		9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:15～11:15 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:25～11:25 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ♪♪♪		10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/EIKA) ♪		10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪	
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ♪		11:30～12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:45～12:45 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30～12:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		11:50～12:25 溶岩タイム		11:50～12:25 溶岩タイム	11:15～12:15 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 溶岩タイム		12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ♪		12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ♪	
14:30～15:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		14:30～15:30 オーラピラティス 60 (有元) ♪♪		14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原) ♪♪		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ♪♪		14:30～15:15 オーラヨガ (鷺見) ♪		14:00～14:45 オーラダイエット (一丸) ♪♪		14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪	
15:35～16:45 溶岩タイム		15:50～16:10 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:20～16:10 溶岩タイム		15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ♪♪	
17:05～18:55 溶岩タイム		16:30～17:15 ベーシックヨガ (一丸) ♪♪		16:30～17:15 ピラティス (有元) ♪♪		17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪		16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		16:30～17:30 ヨガ60 (HARU) ♪♪♪		16:25～17:30 溶岩タイム	
19:15～20:15 骨盤リセット60 (済田) ♪♪		17:35～19:10 溶岩タイム		17:35～19:10 溶岩タイム		18:25～19:10 オーラピラティス (小林) ♪♪		17:50～18:55 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪		19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ♪♪		19:35～20:20 オーラストレッチ (鷺見) ♪	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)	19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		19:15～20:15 ストレッチ60 (rummy) ♪♪		19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
		20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)		20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ♪		20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ♪♪		20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ♪♪					

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目はお休みとなります。
 ※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。
 ※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。

●● フロアレッスン&スクール・スケジュール ●● 2024年6月～

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
						9:20～10:20 ★ヨガスクール (龍崎)
11:00～11:15 サーキット		11:15～11:30 サーキット	10:30～12:00 ★バレエスクール90 (藤原)	10:30～11:30 ★Body Tune Up スクール (有元)	10:30～11:30 ★アンチエイジング (濱田)	11:00～11:15 サーキット
11:15～11:45 ストレッチ (一丸)	11:00～12:30 ★バレエスクール90 (藤原)	11:30～12:00 全身シェイプ (河原)		11:30～11:45 サーキット	11:45～12:15 サーキット (河原)	11:15～12:00 リラクソヨガ (Shiaki)
				11:45～12:30 ○ストレッチポール (一丸)		
	13:00～14:00 ★Body Tune Up スクール (有元)	12:45～13:45 ★アドバンス ピラティススクール (有元)			13:00～14:00 ★タヒチアンダンス (柳)	13:00～14:00 ★パイパー スクール (河原)
				14:00～15:00 ★ヒップホップ ダンススクール (Rico)		14:15～15:15 ★サーキット&コア スクール (河原)
	14:30～15:00 ○ステップ&トレーニング (一丸)		15:00～16:00 ★機能改善 スクール (一丸)		15:15～15:45 パイパーエクササイズ (城山)	15:30～16:00 全身シェイプ (河原)
			16:00～16:30 全身シェイプ (河原)		16:00～17:00 ★体質改善 スクール (河原)	16:15～16:45 ○ムエファイト (西田)
			16:30～17:00 ストレッチ (一丸)			
					17:30～19:00 ★ラン ニング スクール (一丸)	
18:15～19:15 ★健美フィットネス スクール (龍崎)		19:00～19:15 サーキット	18:45～19:15 ○ムエファイト (西田)		18:30 18:45 サーキット	18:25～18:40 サーキット
		19:15～19:45 ファンクショナル エクササイズ (有元)			18:45～19:15 ストレッチ (城山)	18:40～19:00 ○ストレッチポール (河原)
		19:00～19:30 ★ラン ニング スクール (鈴木)	19:30～20:30 ★パイパー スクール (一丸)			
19:30～20:30 ★サーキット&コア スクール (河原)	19:30～20:30 ★体質改善 スクール (一丸)	20:00～21:00 ★フラヨガダンス スクール (有元)		19:30～20:30 ★バレエ スクール (春風)		
				19:30～21:00 ★ラン ニング スクール (服部)		

担当変更

時間変更

マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。○マークのついたレッスンは、人数制限がございます。レッスン開始30分前からフロントにて整理券を配布致します。

- 燃焼系
- ダンス系
- 調整系
- 筋コン系
- 担当制スクール
- 有料スクール



※★マークのついたクラスは、カルチャースクール（有料）ですので、登録が必要です。月に4回となりますので5週目がある月はお休みとなります。

●● AURA SPA 溶岩スタジオプログラム & スクール・スケジュール ●● 2024年6月～

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
										9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/真希) ♪♪♪		9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:15～11:15 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		10:25～11:25 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ♪♪♪		10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪		10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/EIKA) ♪		10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪	
		11:30～12:15 ストレッチ (有元) ♪♪		11:45～12:45 リズムフローヨガ (SHIMA) ♪♪♪		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪		11:30～12:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		11:50～12:25 溶岩タイム		11:50～12:25 溶岩タイム	11:15～12:15 ★アドバンス ピラティス スクール (有元)
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ♪													
12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 溶岩タイム		12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ♪		12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ♪	
										14:00～14:45 オーラダイエット (一丸) ♪♪		14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ♪♪	
14:30～15:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		14:30～15:30 ピラティス60 (有元) ♪♪	内容変更	14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原) ♪♪		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ♪♪		14:30～15:15 オーラヨガ (鷺見) ♪		15:20～16:10 溶岩タイム		15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ♪♪	
		15:50～16:10 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム		15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム					
15:35～16:45 溶岩タイム		16:30～17:15 ベーシックヨガ (一丸) ♪♪		16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ♪♪	内容変更			16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		16:30～17:30 ヨガ60 (HARU) ♪♪♪		16:25～17:30 溶岩タイム	
								17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪					
17:05～18:55 溶岩タイム		17:35～19:10 溶岩タイム		17:35～19:10 溶岩タイム		17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪		17:50～18:55 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	
19:15～20:15 靑盤リセット60 (済田) ♪♪		19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ♪♪♪	担当変更	19:35～20:20 オーラストレッチ (真希) ♪		19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ♪		19:15～20:15 ストレッチ60 (rummy) ♪♪		19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
						19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)							
						20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)							
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪		20:35～21:20 ベーシックヨガ (EIKA) ♪♪		20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ♪		20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ♪♪♪		20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ♪♪ ♪					

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目はお休みとなります。
 ※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。
 ※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。