

# 2024年 10月1日～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定  
2024/9/25

	TUESDAY火			WEDNESDAY水			THURSDAY木			FRIDAY金			SATURDAY土			SUNDAY日			
	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	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																			9:00
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			9:00 OPEN			9:00 OPEN			
11:00	10:15~11:15 ストレッチ &ワーク 赤枝	10:15~10:45 サーキットフリー 小原	10:30~11:15 パーソニックヨガ Tomomi	NEW 10:15~11:15 心身調整ヨガ Kyoko	10:15~10:45 サーキットフリー 小原	10:30~11:15 パーソニックヨガ Michi	10:30~11:30 ルーシー ダンス 西田	10:15~11:15 アクティブヨガ akyo	10:30~11:15 O脚矯正 &シェイプ 三浦	10:15~11:15 いよいよ 転倒予防 教室 武井	10:15~11:00 パーソニックヨガ mika	10:30~11:20 体操教室① (9~12歳) 生島	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	9:15~10:15 ヨガ60 塩谷	9:30~10:15 持久力向上 トレーニング 海堀	9:15~10:15 ★パイパー スクール 武井	9:15~10:00 パーソニックヨガ なのみ	10:15~11:15 アクティブヨガ なのみ	
12:00	11:30~12:30 オストレッチ &コア Michi	10:45~11:45 ★サーキット&コア スクール 小原	11:30~12:30 ヨガ60 Tomomi	11:30~12:15 Oボディワーク アウト 武井		11:45~12:45 ヨガ60 Michi	11:45~12:15 Oボディワーク アウト 海堀	11:30~12:15 パーソニックヨガ akyo	11:30~12:15 O足つば &シャイロキネシス 三浦	11:30~12:00 いよいよ サーキット 小原	11:15~12:15 アクティブヨガ mika	11:30~12:40 チアダンス (8歳~10歳) 益田	12:10~12:40 Oボール&ストレッチ 海堀	11:45~12:30 オーラヨガ 小原	11:30~12:15 ストレッチ &コアワーク 武井	11:30~12:30 ストレッチ 三浦		11:30~12:30 ピラティス 三浦	
13:00	12:45~13:30 ランエアロ Michi	12:45~13:30 オーラヨガ 小原	12:30~13:15 ZUMBA ritz			12:30~13:30 ヨガ60 Michi	12:30~13:30 ボディ シェイプ 赤枝	12:30~13:30 ★サーキット &コア スクール 小原	12:30~13:30 ★サーキット &コア スクール 小原	13:00~13:45 ヨガタイム (映像ヨガ)		12:55~13:40 ZUMBA 曹原	12:45~13:45 ★MKKT スクール 小原	13:00~14:00 yoga 赤枝	12:45~13:45 ★サーキットコア スクール 飯島	12:45~13:30 ストレッチ 三浦		12:45~13:30 ストレッチ 三浦	
14:00	13:45~14:45 O足つば &ストレッチ ボール 三浦	オーラヨガの強度で 内容は他の曜日と異なります。				13:30~14:15 ストレッチ 飯島	13:45~14:45 リラクゼーション yoga 赤枝		14:00~14:45 オーラヨガ 小原			14:00~14:45 オーラ ダイアログ 飯島		14:00~14:00 yoga 赤枝	14:10~14:55 デイスコ ワールド 赤枝	14:15~15:00 ヨガタイム (映像 ダイアログ)		14:15~15:00 ヨガタイム (映像 ダイアログ)	
15:00		14:50~15:20 O筋膜リリース &パイパー 武井	15:10~16:00 パーソニックヨガ 小原	15:10~16:00 パーソニックヨガ 小原	15:30~16:20 ヨガタイム (映像)	15:45~16:30 ヨガタイム (映像)	15:00~16:30 体操① (9~12歳) 海堀	14:30~15:20 ★サーキット コア 飯島	15:00~16:45 ヨガタイム (映像)	15:00~16:30 ステップ&トレーニング 武井	15:45~16:30 ストレッチ 小原		15:10~16:15 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 赤枝		15:30~16:15 ヨガ45 赤枝		
16:00	15:10~17:00 体操① (9~12歳) 海堀	15:10~16:50 空手① (9~12歳) 海堀	16:10~17:00 パーソニックヨガ 小原	16:10~17:00 パーソニックヨガ 小原	16:30~17:20 ヨガタイム (映像)	16:45~17:30 ヨガタイム (映像)	15:55~17:45 体操② (9~12歳) 海堀	16:00~16:50 空手① (9~12歳) 海堀	16:00~16:50 空手① (9~12歳) 海堀	16:00~16:50 空手① (9~12歳) 海堀	16:45~17:30 ストレッチ 小原		16:30~17:15 ストレッチ 有元						
17:00	17:15~18:05 空手② (9~12歳) 海堀	17:00~17:50 空手② (9~12歳) 海堀	17:10~18:00 パーソニックヨガ 小原	17:10~18:00 パーソニックヨガ 小原	17:30~18:20 ヨガタイム (映像)	17:45~18:35 ヨガタイム (映像)	16:30~17:40 体操③ (9~12歳) 海堀	17:15~18:05 空手② (9~12歳) 海堀	17:00~17:50 空手② (9~12歳) 海堀	17:15~18:05 空手② (9~12歳) 海堀									
18:00	18:15~19:05 サッカー (9~12歳) 海堀	18:15~19:05 サッカー (9~12歳) 海堀	18:15~19:05 パーソニックヨガ 小原	18:15~19:05 パーソニックヨガ 小原	18:30~19:20 ヨガタイム (映像)	18:45~19:35 ヨガタイム (映像)	17:45~18:35 体操④ (9~12歳) 海堀	18:30~19:30 空手スクール 海堀	18:15~19:05 空手③ (9~12歳) 海堀	18:15~19:05 空手③ (9~12歳) 海堀									
19:00	19:15~20:00 パーソニックヨガ mika	19:15~20:00 パーソニックヨガ mika	19:15~20:00 パーソニックヨガ mika	19:15~20:00 パーソニックヨガ mika	19:30~20:20 ヨガタイム (映像)	19:45~20:35 ヨガタイム (映像)	18:30~19:30 空手スクール 海堀	18:30~19:30 空手スクール 海堀	18:40~19:40 タヒチアン ダンス スクール 曹原	18:40~19:40 タヒチアン ダンス スクール 曹原	19:15~20:00 オーラヨガ 小原								
20:00																			
21:00	20:15~21:15 ★サーキット スクール 武井	20:15~21:15 ★サーキット スクール 武井	20:15~21:15 パーソニックヨガ mika	20:15~21:15 パーソニックヨガ mika	20:30~21:15 ルーシー ダンス (9~12歳) 西田	20:30~21:15 ルーシー ダンス (9~12歳) 西田	20:15~21:15 ★サーキット &コア スクール 飯島	20:15~21:15 ★サーキット &コア スクール 飯島	20:15~21:15 ★サーキット &コア スクール 飯島	20:15~21:15 ★サーキット &コア スクール 飯島	20:15~21:15 パーソニックヨガ Michi								
21:30																			
22:00	22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			22:00CLOSE			18:30CLOSE			18:30CLOSE			
23:00																			

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。  
 ヨガタイムは、オーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。  
 ヨガタイム(映像)は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※ご要望に応じて  
 ★は有料スクールです。月3,494円/4回 5週目はお休みです。 ※ご登録プランによって、★のみ振替可能  
 ●/☆は有料スクールです。月3,494円/4回 5週目はお休みです。  
 ▶は有料スクールです。月4,455円/4回 5週目はお休みです。  
 ▲ エリア(マシンや芝、岩盤浴室、ヨガスタジオ)のご利用は、閉館の30分前までとなります。

<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。  
 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(シャワー個室スペース除く)でのマスク着用は  
 任意とさせていただきます。

<オーラスタジオレッスン>定員:16名





レアラ&オーラ本牧店 / レアラキッズスクール本牧校 ☎045-628-1808

# 2024. 10.1~ LEALEA & AURA SPA HONMOKU LESSON PROGRAM

2024/9/30

	TUESDAY火			WEDNESDAY水			THURSDAY木			FRIDAY金			SATURDAY土			SUNDAY日			
	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	studio	Green Area	AURA studio	
8:00																Change	9:15~10:45	NUTRITION	
9:00													#2200-406 @Circuit Shoima			9:00OPEN		9:00OPEN	
10:00													9:30~9:50 Gymnastics① (3~4 years ord) Shoima			9:15~10:15 Yoga60 Shotani		9:15~10:00 Baso Yoga Naomi	
11:00	10:15~11:15 Stretch&Walk Akazue	10:15~10:45 IKIKI Circuit Free	Change 10:30~11:15 Baso Yoga Tomomi	NEW 10:15~11:15 mind &body adjustment/Yoga Kyoko	10:15~10:45 IKIKI Circuit Free		10:30~11:30 Rulle Dutton (Thai yoga) Nahida		10:15~11:15 Active Yoga akkyo	10:30~11:15 IKIKI School Taket	10:15~11:00 Baso Yoga mika	10:30~11:30 Gymnastics② (4~5 years ord) Shoima	10:30~11:30 ABS Training Masuda	10:45~11:30 Baso Yoga Shotani	10:30~11:15 Physical Improvement Training Kawasaki	9:15~10:15 ★Viper School Taket	10:15~11:15 Active Yoga Naomi		
12:00	11:30~12:30 eStretch&Core Michi	10:45~11:45 ★Circuit&Core School Obara	11:30~12:30 Yoga GO Tomomi	11:30~12:15 Body Work Out Taket			11:45~12:45 Yoga GO Michi	11:45~12:15 Body Work Out Ijima	11:30~12:15 ★Foot pressure pointe &myofascial Mura	11:30~12:00 IKIKI Circuit Free	11:15~12:15 Active Yoga mika	11:30~12:40 Cheer Dance (5~12 years ord) Masuda	12:10~12:40 Office&Stretch Susawara	11:30~12:15 Stretch &Functional Taket	11:30~12:30 Pilates Mura				
13:00	12:45~13:30 Latin Aero Michi	12:45~13:30 AURA Yoga Kusumoto	12:30~13:15 ZUMBA rtz	12:30~13:30 Body Shape Akazue			12:30~13:30 ★Circuit&Core School Obara	12:30~13:30 ★Circuit&Core School Obara	13:30~14:15 Lava Time (VIDEO Die)			12:45~13:40 ZUMBA Susawara	12:45~13:45 ABS School Obara	13:00~14:00 Yoga Akazue	12:45~13:45 ★Circuit&Core School Ijima	12:45~13:30 Stretch Mura			
14:00	13:45~14:45 ★Foot pressure pointe &Stretch Mura			13:45~14:45 Relax Yoga Akazue			14:00~14:45 AURA Yoga Obara	14:00~14:45 AURA Diet Ijima				14:00~15:00 Pilates School Arimoto		14:10~14:55 Deco World Akazue	14:00~14:30 Lava Time (VIDEO Aura Die)				
15:00	14:30~15:30 ★Myofascial Release&Viber Taket			15:00~16:00 Baller① (4~9 years ord) Kawabata			15:00~16:45 Gymnastics① (3~4 years ord) Saito	15:00~16:45 Lava Time (VIDEO Baso Yoga)	15:00~16:30 Stretch & Circuit core time	15:00~16:30 Step&Training Taket									
16:00	15:15~17:05 Gymnastics② (3~6 years ord) Taket	15:00~16:50 Karate② (3years ord to 2nd grade) Ogata	15:30~16:15 Baso Yoga Obara	15:30~16:30 Kids Run② (3~6 years ord) Nobe	15:45~16:30 Lava Time (VIDEO AURA Yoga)		15:55~16:45 Gymnastics② (5~6 years ord) Saito	15:55~16:45 Lava Time (VIDEO AURA Yoga)	16:00~16:30 Step&Training Taket	Time Change 16:00~16:30 AURA Yoga Obara				16:15~16:15 Pilates Arimoto	16:15~16:30 Body Work Out Taket	16:30~16:15 Yoga 45 Akazue			
17:00	17:15~18:05 Gymnastics② (3rd~5th Grade elementary school) Taket	17:00~18:50 Karate② (3rd~5th Grade elementary school) Ogata	17:10~17:00 Baller② (1st~5th Grade elementary school) Kawabata	16:30~17:30 Kids Run② (1st~5th Grade elementary school) Nobe			16:50~17:40 Gymnastics② (1st~3rd Grade elementary school) Saito	16:50~17:40 Gymnastics② (1st~3rd Grade elementary school) Saito	17:00~17:50 Dance② (1st~5th Grade elementary school) MURA	17:00~17:50 Karate② (1st~5th Grade elementary school) Ogata	Time Change 17:00~17:50 Karate② (3~6 years ord) Ogata			16:30~17:15 Stretch Arimoto	16:45~17:30 Baso Yoga Hamasaki				
18:00	18:15~19:05 Foot Tech (3rd~5th Grade elementary school) Hori						17:45~18:35 Gymnastics② (3rd~5th Grade elementary school) Saito	17:45~18:35 Gymnastics② (3rd~5th Grade elementary school) Saito	18:30~19:30 Dance② (1st~5th Grade elementary school) MURA	18:30~19:30 Karate School Ogata	18:30~19:40 Tahitian dance School Yamae								
19:00				18:00~19:30 ★First Step Ijima			18:00~19:30 ★First Step Ijima	18:00~19:30 ★First Step Ijima	18:30~19:30 Karate School Ogata	18:40~19:40 ★Tahitian dance School Yamae				18:30CLOSE	18:30CLOSE				
20:00			19:15~20:00 Baso Yoga mika	19:00~20:00 First Aero Nahida			19:00~19:30 Baller③0 Ijima	19:00~19:30 Baller③0 Ijima	19:30~19:30 Karate School Ogata	19:40~19:40 ★Tahitian dance School Yamae				18:30CLOSE	18:30CLOSE				
21:00	20:15~21:15 ★IKIKI School Taket		20:15~21:15 Active Yoga mika				19:45~20:15 Baller③0 Ijima	19:45~20:15 Baller③0 Ijima	19:30~19:30 Karate School Ogata	19:40~19:40 ★Tahitian dance School Yamae				18:30CLOSE	18:30CLOSE				
21:30							20:30~21:15 Rulle Dutton (Thai yoga) Nahida	20:30~21:15 Stretch Arimoto	20:15~21:15 ★Circuit&Core School Ijima	20:15~21:15 ★Circuit&Core School Ijima				18:30CLOSE	18:30CLOSE				
22:00									20:30~21:15 ★Circuit&Core School Ijima	20:15~21:15 ★Circuit&Core School Ijima				18:30CLOSE	18:30CLOSE				
23:00									20:30~21:15 ★Circuit&Core School Ijima	20:15~21:15 ★Circuit&Core School Ijima				18:30CLOSE	18:30CLOSE				

Orange : aerobics, dance, boxer class Yellow : muscle training class Green : Conditioning class

For more information on studio lessons, please check the lesson guide on the back page.  
 During lava time you can enjoy a bedrock bath at Aura studio. Rules for use are the same as for  
 another bedrock bath.  
 ★ is paid sool. Monthly 3494yen /4lessons.Closed on the 5th week  
 • Depending on your registered plan, only ★ can be  
 ●/★ is paid sool. Monthly 3494yen /4lessons.Closed on the 5th week  
 ▶ is paid sool. 4455yen per month /4 times The 5th week is holiday.  
 ⚠ Areas (machines,grass,bedrock bath,lava studio) may be used until 30 minutes before closing.



LEALEA  
Hawaiian Fitness & Spa



AURA SPA  
HONMOKU STORE & SPA



LEALEA Kids SCHOOL

LEALEA&AURASPA Honmoku store /LEALEA Kids Honmoku store ☎045-628-1808

<Studio Lesson> Capacity : None  
 <Aura Studio Lesson> Capacity : 16people  
 Lessons that use tools at normal temperature (Those marked with a circle) are limited to 15 people due to limited availability . During normal temperature and Aura studio lessons, training,wearing mask is optional in all areas including bedrock bathroom(excluding the shower room space)