

# 2024年4月 スタジオレッスンスケジュール

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO			
9:00																								
10:00	10:00-10:45 リズム エクササイズ 藤村 亜美	10:30-11:45	10:00-11:00 ヨガ 畑田 典紀	10:00-11:00 整体ストレッチ	10:15-11:00 バレエ初級 石田 望	10:00-10:45 パーソナルヨガ 和田	10:00-10:45 ピラティス	10:00-11:00 キッズスクール 美田	10:15-11:00 パーソナルヨガ 北村 あり	10:00-10:45 リラックス ヨガ tetsuo		10:00-11:00 ヨガ		10:00-10:45 VTR パーソナル ヨガ		9:30-10:30 キッズ スクール	10:00-10:45 パーソナル ヨガ	10:00-10:30 エアロ初級 ずう	9:30-10:30 キッズ スクール 小学生	9:45-10:30 パーソナル ヨガ 北村 あり				
11:00	11:00-12:00 HIPHOP 藤村 亜美	有料 ジャズダンス 菅 望	11:30-12:15 フリータイム	11:15-12:30	11:30-12:30 有料 バレエ スクール 75 石田 望	11:00-11:45 ステップ初級 和田	11:00-11:45 ステップ初級	11:30-12:30 Lock Dance 有料 赤地 寿美	11:00-12:00 木村 結美子	11:00-12:00 ピラティス 60 阿部 晋蔵		11:15-12:00 体質改善 ダイエット スクール 和田	11:45-12:45 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	11:15-12:15 オーラ ストレッチ 進澤	11:15-12:00 エアロ中級 【有料】 野崎 雄一	11:15-12:00 キッズ スクール	11:15-12:15 アクティブ ヨガ 下田	11:00-12:00 HOUSE ダンス 堀内 彰	10:30-11:30 キッズ スクール 幼児	10:45-11:30 ヨガ 北村 あり				
12:00		12:00-13:00 有料 ジャズダンス 菅 望	12:30-13:15 オーラ ヨガ		12:00-12:45 TRXキッズ 藤村 亜美	12:00-12:45 ヨガ 和田	12:00-12:45 ジャズ ロック 藤村 亜美	12:00-12:45 ヨガ 和田	12:15-13:15 フェイス マッサージ 進澤	12:15-12:45 社交ダンス 有料 川瀬 昌明		12:15-12:45 TRX パーソナル 藤村 亜美	12:15-13:15 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	12:15-13:15 ヨガ ストレッチ 藤村 亜美	12:15-13:15 ヨガ ストレッチ 藤村 亜美	12:15-13:15 キッズ スクール 藤村 亜美	12:45-13:30 パーソナル ヨガ 和田	12:45-13:30 パーソナル ヨガ 和田	12:45-12:45 ヨガ 佐々木 小夜子	12:45-12:45 ヨガ 佐々木 小夜子	12:45-12:45 ヨガ 佐々木 小夜子			
13:00	13:00-13:45 エアロ中級 藤村 亜美		13:00-13:45 ピラティス	13:15-14:00 ヨガ ストレッチ 今川 千重子	13:00-14:00 キッズ スクール コア スクール 進澤	13:00-13:45 ピラティス 栗原 理恵	13:00-13:45 ミュージック フロヨーガ フクダハナミ	13:00-13:45 ダンス基礎 有料 藤村 亜美	13:00-14:00 HIPHOP 藤村 亜美	13:00-14:00 ジャズダンス 藤村 亜美		13:00-14:00 ジャズダンス 藤村 亜美	13:00-14:00 キッズ スクール 進澤	13:00-14:00 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:00 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美	13:00-14:30 キッズ スクール 藤村 亜美		
14:00	14:15-15:00 MEGADANZ 藤村 亜美	14:15-15:15 キッズ スクール 藤村 亜美	14:00-14:45 VTR オーラ ダイエット	14:15-15:00 EXTREME ポチシェイブ 今川 千重子	14:15-14:45 ストレッチ 和田	14:15-15:15 フリータイム	14:15-15:00 HARU	14:15-15:00 ポチ シェイブ フクダハナミ	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 通郎	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 通郎		14:15-15:00 エアロ初級 久保田 通郎	14:00-14:45 VTR オーラ ダイエット	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美	14:15-15:00 TRX パーソナル 藤村 亜美		
15:00	15:15-16:15 フラダンス 高田 亜美	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児	15:30-16:30 キッズ スクール 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児	15:30-16:30 キッズ スクール 小学生	15:15-16:00 ファイティング 大山 直美子	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児	15:30-16:30 キッズ スクール 小学生	15:15-16:00 エアロ中級 久保田 通郎	15:30-16:15 太極拳 菊地 三枝	15:30-16:30 ヨガ ジョセフ 藍	15:30-16:15 キッズ スクール 幼児	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生	15:30-16:15 キッズ スクール 小学生		
16:00		16:30-17:30 キッズ スクール 小学生																						
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00	19:30-20:15 ヨガ 北村 あり	19:00-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 VTR オーラ ダイエット	19:30-20:15 運動variレッスン 及川 龍	19:00-20:00 アクティブ ヨガ 佐々木 小夜子	19:00-20:00 アクティブ ヨガ 佐々木 小夜子	19:00-19:45 エアロヨガ 和田	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:15-20:00 ZUMBA 赤崎 由美子	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美	19:15-20:00 キッズ スクール 藤村 亜美		
21:00	20:30-21:00 ウェーブストレッチ 藤村 亜美	20:30-21:00 ウェーブストレッチ 藤村 亜美	20:45-21:30 パーソナル ヨガ 北村 あり	20:30-21:15 1-3-5週目 エアロ初級 2-4週目 ステップ初級	20:30-21:15 ミュージック フロヨーガ フクダハナミ	20:30-21:15 ミュージック フロヨーガ フクダハナミ	20:30-21:15 HIPHOP Kae	20:30-21:15 体質改善 ダイエット スクール 和田	20:45-21:45 ヨガ60 北村 あり	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI		
22:00																								

朝2本  
時間変更

時間変更

◆スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります  
 ◆【有料】は別途お申し込みや予約が必要となります  
 ◆レッスンの開始後の入場はご遠慮ください  
 ◆印のレッスンは登録制(有料)のスクールです。  
 ご興味のある方はフロントまでお声がけください。  
 ◆無断キャンセルはご遠慮下さい。  
 キャンセルはWEB(開始30分前まで)または、お電話にてお受けいたします。

★新規開設キッズスクールは、2024年4月開講予定★  
 詳細は確定次第、館内掲示またはHPにて公開いたします。

スタジオ変更  
男性参加可能

時間変更

レッスン変更

# AURASPA・岩盤浴スケジュール 2024年4月

	月		火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
9:00		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム	朝2本 時間変更 9:45~10:30 ベーシックヨガ 北村 あり	9:15~10:15 岩盤タイム
10:00	10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 和田	10:30~11:30 岩盤タイム	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 VTR ベーシックヨガ	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田	10:30~11:30 岩盤タイム	10:45~11:30 ヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
11:00														
12:00	11:30~12:15 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ フクダ ハナミ	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~12:45 ヨガ 横田 桂子	11:45~12:45 岩盤タイム	12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:15 オーラストレッチ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:15~12:15 アクティブヨガ 下田	11:45~12:45 岩盤タイム	11:45~12:45 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	12:30~13:15 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 ピラティス 栗原 理恵	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム	12:45~13:30 ベーシックヨガ 和田	13:00~14:00 岩盤タイム	時間変更 13:15~14:00 背骨コンディショ ニング@ 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~14:45 VTRダイエツ レッスン	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~15:00 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 VTR オーラダイエツ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:00 ヨガ 北村 あり	14:30~15:30 岩盤タイム		14:30~15:30 岩盤タイム
15:00														
16:00		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 ヨガ ジョセフ 鮎	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティス MIKA	15:30~16:30 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム	15:00~15:45 オーラストレッチ 柴田	15:45~16:45 岩盤タイム
17:00		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		
18:00		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		
19:00			19:00~20:00 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	19:15~20:15 岩盤タイム	19:30~20:15 VTR オーラヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 ピラティス HIKARI	19:15~20:15 岩盤タイム	18:30~19:15 オーラストレッチ 柴田	19:15~20:15 岩盤タイム	17:00~17:45 VTR オーラヨガ	17:00~18:00 岩盤タイム	17:00~17:45 VTR オーラヨガ	17:00~18:00 岩盤タイム
20:00	時間変更 20:45~21:30 ベーシックヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:45~21:45 ヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:20~21:05 VTR オーラヨガ レッスン変更	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	20:30~21:30 岩盤タイム				
21:00														
22:00		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		
22:40														



ココロが輝くと、カラダも輝く。  
**AURA SPA**  
 Ganban Yoga & Relax

# 2024年5月 スタジオレッスンスケジュール

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO	BIG STUDIO	CULTUE STUDIO	AURA STUDIO			
9:00																								
10:00	10:00-10:45 リズム エクササイズ 藤村 亜美	10:30-11:45 有料/ハレエ スクール	10:00-11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:00-11:00 整体ストレッチ 竹下 博明	10:15-11:00 ハレエ中級 石田 望	10:00-10:45 ベシックヨガ 和田	10:00-10:45 ピラティス 栗原 理恵	10:00-11:00 サキキョウ スクール 栗田	10:15-11:00 ベシックヨガ 北村 あり	10:00-10:45 リッパス ヨガ tetsuo		10:30-11:30 アクティブヨガ 木村 健美子	10:00-11:00 ヨガ 下田 陽子	10:30-11:30 社交ダンス 川瀬 昌明	10:00-10:45 VTR ベシック ヨガ	10:00-10:30 キッズ体操 野崎 雄一	10:00-10:45 エアロ初級 野崎 雄一	10:30-11:30 キッズ体操 野崎 雄一	10:00-10:30 エアロ初級 野崎 雄一	10:00-10:30 エアロ初級 野崎 雄一	9:30-10:30 キッズ スクール 小学生 北村 あり	9:45-10:30 ベシックヨガ 北村 あり		
11:00	11:00-12:00 HIPHOP 藤村 亜美	11:30-12:15 フリータイム	11:30-12:15 フリータイム	11:30-12:00 TRXサキキョウ 進捗	11:30-12:30 有料/ハレエ スクール 75 石田 望	11:30-12:30 アクティブ ヨガ フクダハナミ	11:00-11:45 ステップ初級 横田 桂子	11:30-12:30 Lock Dance 有料 赤地 寿美	11:00-12:00 ピラティス 60 阿部 香織	11:00-12:00 体質改善 ダイエット スクール 和田		11:15-12:00 ピラティス 60 阿部 香織	11:15-12:00 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	11:45-12:45 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	11:15-12:15 エアロ中級 ダイエツ 野崎 雄一	11:15-12:15 アクティブ ヨガ 下田	11:15-12:00 エアロ初級 野崎 雄一	11:15-12:15 アクティブ ヨガ 下田	11:00-12:00 HOUSE ダンス 堀内 彰	11:00-12:00 キッズ スクール 幼児 北村 あり	10:45-11:30 ヨガ 北村 あり			
12:00	12:00-13:00 有料 ジャズダンス 菅 望	12:30-13:15 オーラ ヨガ 進捗	12:30-13:15 オーラ ヨガ 進捗	担当変更	13:00-14:00 サキキョウ スクール 進捗	13:00-13:45 ピラティス 栗原 理恵	12:00-12:45 ジャイロ キネクス 鈴木 真由	12:00-12:45 ヨガ 横田 桂子	12:00-12:45 ヨガ 横田 桂子	12:15-13:15 フェイス マッサージ 進捗		12:15-12:45 BWO 下 恭平	12:15-12:45 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	12:15-13:15 ヨガ ストレッチ 横尾 純子	12:15-13:15 キッズダンス キッズ 進捗	12:45-13:30 ベシック ヨガ 和田	12:45-13:30 ベシック ヨガ 和田	12:45-13:30 ベシック ヨガ 和田	12:45-13:30 ベシック ヨガ 和田	12:45-13:30 ベシック ヨガ 和田	12:45-13:30 ベシック ヨガ 和田	11:45-12:45 ヨガ 佐々木 小夜子	11:45-12:45 ヨガ 佐々木 小夜子	
13:00	13:00-13:45 エアロ中級 横本 浩貴	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	13:15-14:00 ヨガ ストレッチ 寺川 千恵子	13:00-14:00 サキキョウ スクール 進捗	13:00-13:45 ピラティス 栗原 理恵	13:00-13:45 ミュージック フロ-ヨガ フクダハナミ	13:00-13:45 ダンス基礎 有料 鈴木 真由	13:00-14:00 HIPHOP 藤村 亜美	14:00-14:45 ボディ メンテナンス フクダハナミ		14:15-15:00 エアロ初級 久保田 遼郎	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:00-14:45 VTR オーラ ダイエツ	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	14:30-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	13:15-14:00 ヨガ コップ ニング の 佐々木 小夜子	13:15-14:00 ヨガ コップ ニング の 佐々木 小夜子
14:00	14:15-15:00 MEGADANZ 横本 浩貴	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	14:15-15:00 MEGADANZ 有料 サキキョウ スクール 進捗	
15:00	15:15-16:15 フラダンス 高田 美葉	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生	15:30-16:30 キッズ スクール 幼児 小学生
16:00	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生	16:30-17:30 キッズ スクール 小学生
17:00																								
18:00																								
19:00	19:00-20:00 サキキョウ スクール 北村 あり	19:15-20:00 VTR オーラ ダイエツ 北村 あり	19:15-20:00 VTR オーラ ダイエツ 北村 あり	19:00-20:00 1・3・5週目 エアロ初級 2・4週目 ステップ初級 進捗わりレッスン 及川 健	19:00-20:00 サキキョウ スクール 下 佐々木 小夜子	19:00-20:00 アクティブ ヨガ 佐々木 小夜子	19:00-19:45 エアロ中級 和田	19:00-20:00 サキキョウ スクール 北村 あり	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:15-20:00 ZUMBA 赤崎 由美子	19:00-20:00 サキキョウ スクール 和田	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:15-20:00 ZUMBA 赤崎 由美子	19:00-20:00 サキキョウ スクール 和田	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:15-20:00 ZUMBA 赤崎 由美子	19:00-20:00 サキキョウ スクール 和田	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:15-20:00 ZUMBA 赤崎 由美子	19:00-20:00 サキキョウ スクール 和田	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:15-20:00 ZUMBA 赤崎 由美子	19:00-20:00 サキキョウ スクール 和田	19:00-20:00 ピラティス HIKARI
20:00	20:30-21:00 ウェーブストレッチ 藤村 亜美	20:45-21:30 VTR ベシック ヨガ 北村 あり	20:45-21:30 VTR ベシック ヨガ 北村 あり	20:30-21:00 5月7日, 14日 5月21日, 28日 進捗わり レッスン 5月21日, 28日 進捗わり レッスン	20:30-21:15 ミュージック フロ-ヨガ フクダハナミ	20:30-21:15 HIPHOP Kae	20:15-21:15 体質改善 ダイエット スクール 和田	20:45-21:45 ヨガ60 北村 あり	20:20-21:05 ルーシー ダットン HIKARI	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子	20:15-21:15 サキキョウ スクール 藤村 亜美	20:30-21:15 ベシック ヨガ 横本 知子
21:00																								
22:00																								

◆スタジオ・AURALレッスンは全てウェブ予約になります  
 ◆[有料]は別途申し込みや予約が必要となります  
 ◆レッスン開始後の入場はご遠慮ください  
 ◆印のレッスンは登録制(有料)のスクールです。  
 ご興味のある方はフロントまでお声がけください。  
 ◆無断キャンセルはご遠慮下さい。  
 キャンセルはWEB(開始30分前まで)または、お電話にてお受けいたします。

★NEW! レッスン紹介★

BWO(ボディアワークアウト)  
 バーベルなどの器具を使用し、音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行う  
 クラスです。  
 ジムのマシン利用に不安がある、楽しく筋力トレーニングを行いたいという方  
 におすすめです! 初めての方でも気軽ににご参加ください (^.^)

# AURASPA・岩盤浴スケジュール 2024年5月

	月		火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
9:00		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム		9:15~10:15 岩盤タイム
10:00	10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 和田	10:30~11:30 岩盤タイム	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 VTR ベーシックヨガ	10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田	10:30~11:30 岩盤タイム	9:45~10:30 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
11:00													10:45~11:30 ヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
12:00	11:30~12:15 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ フクダ ハナミ	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~12:45 ヨガ 横田 桂子	11:45~12:45 岩盤タイム	12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:15 オーラストレッチ 塩澤	11:45~12:45 岩盤タイム	11:15~12:15 アクティブヨガ 下田	11:45~12:45 岩盤タイム	11:45~12:45 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム
13:00	12:30~13:15 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 ピラティス 栗原 理恵	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 岩盤タイム	12:45~13:30 ベーシックヨガ 和田	13:00~14:00 岩盤タイム	13:15~14:00 背骨コンディショ ニング@ 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00	14:00~14:45 VTRダイエツ レッスン	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~15:00 フリータイム	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 VTR オーラダイエツ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:00 ヨガ 北村 あり	14:30~15:30 岩盤タイム	14:30~15:30 岩盤タイム	14:30~15:30 岩盤タイム
15:00													15:00~15:45 オーラストレッチ 柴田	15:00~15:45 岩盤タイム
16:00		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 ヨガ ジョセフ 鮎	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティス MIKA	15:30~16:30 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム		15:45~16:45 岩盤タイム
17:00		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム		16:45~17:45 岩盤タイム	<b>NEW</b> 17:00~17:45 週替わりレッスン	17:00~18:00 岩盤タイム	17:00~17:45 VTR オーラヨガ	17:00~18:00 岩盤タイム
18:00		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~19:00 岩盤タイム		18:15~19:15 岩盤タイム		18:15~19:15 岩盤タイム
19:00	19:15~20:00 VTR オーラダイエツ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	19:15~20:15 岩盤タイム	19:30~20:15 VTR オーラヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 ピラティス HIKARI	19:15~20:15 岩盤タイム	18:30~19:15 オーラストレッチ 柴田	19:15~20:15 岩盤タイム				
20:00														
21:00	20:45~21:30 ベーシックヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ミュージック フロ-ヨガ フクダ ハナミ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:45~21:45 ヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:20~21:05 VTR オーラヨガ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	20:30~21:30 岩盤タイム				
22:00		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム		21:45~22:40 岩盤タイム				
22:40														

**NEW**  
17:00~17:45  
週替わりレッスン

↑

内容:ベーシックヨガ  
●1週目:今川千恵子  
●2週目:櫻井沙也香  
●3週目:VTR  
●4週目:櫻井沙也香



ココロが輝くと、カラダも輝く。  
**AURA SPA**  
Ganban Yoga & Relax