

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 兼田	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			10:00-11:00 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 下田 陽子	9:30-10:30 キッズ体操	10:00-10:45 ベシックヨガ 下田	10:00-10:30 エアロ中級 野崎 雄一	10:30-11:30 キッズ体操	10:45-11:30 ヨガ 北村 あり	
11:00	11:00-12:00 HIPHOP 藤村 亜美	管 望	11:30-12:15 フリータイム	11:30-12:00 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	11:00-12:00 Lock Dance 有料 赤地 寿美	11:30-12:30 Lock Dance 有料 赤地 寿美	12:00-12:45 ヨガ 横田 桂子	11:00-12:00 体質改善 ダイエット スクール 和田	11:00-12:00 ピラティス 60 阿部 香織	11:15-12:00 体質改善 ダイエット スクール 和田	11:15-12:00 大人のための スッキリBody 下田 陽子	11:45-12:45 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	11:30-12:15 オーラ ストレッチ 進澤	11:15-12:15 アクティブ ヨガ 下田	11:00-12:00 HOUSE ダンス 堀内 彰	11:45-12:45 ヨガ 佐々木 小夜子	10:45-11:30 ヨガ 北村 あり		
12:00	12:00-13:00 有料 ジャズダンス 管 望	12:30-13:15 オーラヨガ 進澤	担当変更	11:30-12:00 TRXサキキョウ 進澤	13:00-14:00 コア スクール 進澤	13:00-13:45 ピラティス 栗原 理恵	12:00-12:45 ジャイロ キネシス 鈴木 真由	12:00-12:45 ヨガ 横田 桂子	12:15-13:15 フェイス マッサージ 進澤	12:15-12:45 BWO 下 恭平	12:15-12:45 社交ダンス 有料 川瀬 昌明	12:15-12:45 NEW 体質改善 ダイエット スクール 和田	13:00-14:00 ジャズダンス 鈴木 真由	13:00-14:00 キッズ スクール 進澤	14:00-14:45 VTR オーラ ダイエット 進澤	12:15-13:15 ヨガ ストレッチ 横尾 純子	12:45-13:30 ベシックヨガ 和田	12:45-13:30 YUNA	13:30-14:30 キッズダンス キッズ スクール 進澤	13:15-14:00 コア スクールの ニングの 佐々木 小夜子	
13:00	13:00-13:45 エアロ中級 横本 浩貴			13:15-14:00 ヨガ ストレッチ 寺川 千恵子	13:00-14:00 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 フローヨガ 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 ヨガ フリータイム	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 遼郎	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 遼郎	14:30-15:15 ダンスストレッチ エクササイズ の 奥有賀 Mana	15:30-16:15 ZUMBA HARU	15:30-16:15 キッズ スクール MIKA	13:45-14:30 UBOUND ASAMI	14:30-14:30 キッズダンス キッズ スクール 進澤	14:15-15:00 ヨガ 北村 あり	14:30-14:30 キッズ スクール 進澤	13:45-14:30 エアロ初級 井下 智子	14:30-15:30 キッズ スクール 進澤
14:00	14:15-15:00 MEGADANZ 横本 浩貴	14:15-15:15 サキキョウ スクール 進澤	14:00-14:45 VTR オーラ ダイエット 進澤	14:15-15:00 EXTREME ボディシェイプ 寺川 千恵子	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	14:00-14:45 ボディ シェイプ フクダハナミ	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 遼郎	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 遼郎	14:15-15:00 エアロ初級 久保田 遼郎	15:15-16:00 ファイティング 大山 恵美子	15:30-16:15 キッズダンス 進澤	15:30-16:15 太極拳 進澤	15:30-16:15 ヨガ 進澤	14:45-15:30 NEW キッズダンス キッズ ジュニア 下 恭平	15:45-16:30 VTR オーラ ダイエット 進澤	14:45-15:30 キッズダンス キッズ ジュニア 進澤	14:45-15:30 FIGHT DO 波多野 勝文	15:00-15:45 オーラ ストレッチ 兼田	
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 進澤		15:30-16:30 キッズ スクール 進澤	15:30-16:30 キッズ スクール 進澤		15:15-16:00 ファイティング 大山 恵美子	15:30-16:30 キッズダンス 進澤	15:15-16:00 エアロ中級 久保田 遼郎	15:30-16:15 エアロ中級 久保田 遼郎	15:30-16:15 エアロ中級 久保田 遼郎	15:30-16:30 キッズダンス 進澤	15:30-16:15 ZUMBA HARU	15:30-16:30 キッズ スクール MIKA	15:30-16:15 ピラティス 進澤	15:45-16:30 VTR オーラ ダイエット 進澤	15:45-16:30 キッズダンス キッズ スクール 進澤	15:45-16:30 MEGADANZ 波多野 勝文	15:00-15:45 オーラ ストレッチ 兼田		
16:00	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤		16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤		16:30-17:30 キッズダンス 進澤	16:30-17:30 キッズダンス 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:15 ENJOYダンス HARU	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:30-17:30 キッズ スクール 進澤	16:45-17:30 ヨガ MIYUKI	16:45-17:30 キッズダンス キッズ スクール 進澤	16:45-17:30 キッズダンス キッズ スクール 進澤	16:45-17:30 キッズ スクール 進澤	16:45-17:30 キッズ スクール 進澤	
17:00	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤		17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤		17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤	17:00-17:45 キッズ スクール 進澤
18:00	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤		18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤		18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤	18:00-18:45 キッズ スクール 進澤
19:00	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤		19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤		19:00-19:45 エアロ中級 和田	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤	19:00-20:00 サキキョウ スクール 進澤
20:00	19:30-20:15 ヨガ 北村 あり	19:30-20:15 ヨガ 北村 あり		19:30-20:15 ヨガ 北村 あり	19:30-20:15 ヨガ 北村 あり		19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ	19:30-20:15 VTR オーラ ヨガ
21:00	20:30-21:00 ウェーブストレッチ 兼田	20:45-21:30 ベシックヨガ 北村 あり		20:30-21:00 ウェーブストレッチ 兼田	20:45-21:30 ベシックヨガ 北村 あり		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	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ	20:20-21:05 VTR オーラ ヨガ
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	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	NEW 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		18:15~19:15 岩盤タイム		18:15~19:15 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

