

# 2023年11月～ スタジオレッスンスケジュール

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA			
9:00																								
10:00	9:30-10:30 ハタヨガ Mana		9:30-10:30 ヨガ60 北村あり	9:30-10:30 リラククス ヨガ 今川千重子		9:30-10:15 オーラヨガ 城山	9:30-10:30 ボディ メンテナンス ヨガ 宮谷佳子		10:00~10:45 ヨガ45 YOKO	9:30-10:15 ヨガ45 akiko	フリー タイム	9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳音		9:30-10:15 モーニング フローヨガ ピュンソフア	9:30-10:30 バレエ コフジ		9:30-10:30 ヨガ60 菅智子	9:30-10:30 バレエ 城原由美子		9:30-10:30 アクティブ ヨガ 宮谷佳子				
11:00	11:00-11:45 エアロLOW 横田佳子	担当変更	11:00-11:45 ピルナス ボディ 北村あり	10:45-11:30 ボディ メンテナンス 今川千重子		10:45-11:30 オーラ ダイエット 城山	11:00-11:45 ボディ ワークアウト 飯塚陽太		11:00-12:00 ヨガ60 宮谷佳子	10:30-11:15 エアロ LOW 中塚愛蓮	10:45-11:45 ヨガ60 akiko	10:30-11:30 ダンス 田村唯美		10:45-11:30 ヨガ45 ピュンソフア	11:00-11:45 ファンクショナル ストレッチ 菅智美咲		11:00-11:45 ヨガ45 菅智子	11:00-11:45 【有料】 ハルエボウテン 城原由美子	10:45-11:45 【有料】 コア& サーキット スクール 菅智	11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子				
12:00	12:00-12:45 ステップ 初級 横田佳子	11:30-12:30 #コア& サーキット スクール 飯塚	12:15-13:00 ヨガ45 ピュンソフア	12:00-12:45 RITMOS® 45 YUNA		フリー タイム	12:00-13:00 RITMOS® 60 NAOYA		12:15-13:00 ヨガ45 宮谷佳子	11:30-12:30 ZUMBA みっこ		12:15-13:00 ベーシック ヨガ 宮谷佳子		11:45-12:30 エアロ LOW 久保田暹郎	12:00-12:45 RADICAL POWER45 田村匠之	12:30-13:30 #体質改善 スクール Parwanaフミ	12:15-13:15 骨盤 コントロール ストレッチ 菅智	12:45-13:30 POWER CARDIO45 田村匠之	11:30-12:30 オアシス エアロ 今野水蓮樹	12:45-13:30 POWER CARDIO45 田村匠之	11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子			
13:00	13:15-14:00 Might KYON	13:30-14:30 アクティブ ヨガ ピュンソフア		13:00-13:45 はじめて フラメコ 45 乙訓裕子		13:45-14:45 ピラティス MIKA	13:15-14:15 ヨガ60 NAOYA	13:30-14:30 #体質改善 スクール 飯塚	13:00-14:00 #コア& サーキット スクール 菅智	12:45-13:30 空手道 織畑いずみ	13:00-14:00 #コア& サーキット スクール 菅智	13:15-14:15 ヨガ60 akiko	13:00-13:45 リラククス ヨガ akiko		13:00-13:45 FIGHT DO 田村匠之		13:45-14:30 ジャズダンス スクール 久保田暹郎	14:00-15:00 フラット バーニング 久保田暹郎	13:45-14:30 ジャズ キネシス 鈴木真由	14:00-15:00 #ハイパー スクール 菅智	13:45-14:45 ヨガ60 アオイ			
14:00				14:00-15:00 【有料】 フラメコ スクール 乙訓裕子			14:30-15:30 ジャズダンス 久我重矢子		フリー タイム	13:45-14:45 バレエ 片平成美		14:00-15:00 タイポボディ メンテナンス ヨガ 金成深南		14:15-15:15 アクティブ ヨガ akiko			フリー タイム	14:45-15:45 ジャズダンス 鈴木真由	15:00-16:00 #コア& サーキット スクール 菅智	14:45-15:45 ジャズダンス 鈴木真由	14:00-15:00 #ハイパー スクール 菅智			
15:00	14:30-15:30 バレエ コフジ		フリー タイム	15:15-16:00 ピラティス 飯塚陽太						15:00-16:00 【有料】 バレエ スクール 片平成美								15:00-16:00 #コア& サーキット スクール 菅智	15:15-16:15 UBOUND® 45 田村匠之	15:00-16:00 #コア& サーキット スクール 菅智	15:15-16:15 UBOUND® 45 田村匠之			
16:00	15:45-16:45 【有料】 バレエ スクール コフジ																		16:00-16:45 UBOUND® 45 田村匠之	16:00-16:45 UBOUND® 45 田村匠之	16:45-17:45 ヨガ60 北村あり			
17:00																								
18:00																								
19:00	19:00-20:00 バレエ MIHO		19:00-19:45 リラククス ヨガ 横田 佳子	19:00-19:45 ZUMBA 赤崎由美子	19:00-20:00 #コア& サーキット 飯塚	19:00-19:45 骨盤 チューナー ストレッチ 藤 ひなた	19:00-20:00 バレエ 小林裕亮	19:00-20:00 ピラティス 大山直美子	19:00-19:45 ボディ ワークアウト 菅智美咲	19:00-20:00 #ハイパー スクール 飯塚	19:00-19:45 オーラ ストレッチ MIHO	19:00-19:45 ステップ 初級 中塚愛蓮		19:00-20:00 ヨガ60 YOKO										
20:00	20:15-21:00 ボディ ワークアウト 飯塚陽太	担当変更	20:15-21:00 ヨガ45 横田 佳子	20:00-21:00 フラット バーニング 赤崎由美子		20:15-21:15 ピラティス 藤 ひなた	20:30-21:15 ピキナー エアロ 大山直美子	20:00-21:00 #ハイパー スクール 菅智	20:30-21:15 ベーシック ヨガ 横田 佳子	20:00-20:45 Might 菅智美咲	20:00-20:45 パーリズム MIHO	20:15-21:00 フラット バーニング 中塚愛蓮		20:15-21:15 ピラティス YOKO										
21:00																								
22:00																								

◆スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります  
◆レッスン開始5分前までに指定位置でお待ちください  
◆【有料】は別途お申し込みや予約が必要となります  
◆レッスン開始後の入場はご遠慮ください  
◆レッスンの途中入場は、インストラクターまでお申し出ください  
◆印のレッスンは登録制のスクールです。ご興味のある方はフロントまでお声がけください。

# コラーゲンスタジオスケジュール 2023年11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	担当変更 9:30～10:15 モーニングフローヨガ ピョン ソンファ	9:15～10:15 岩盤タイム		9:15～10:15 岩盤タイム	9:30～10:30 アクティブ ヨガ 宮谷佳子	9:15～10:15 岩盤タイム
10:00	9:30～10:30 ヨガ60 北村あり		9:30～10:15 オーラヨガ 城山彩奈		10:00～10:45 ヨガ45 YOKO		10:30～11:30 岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 akiko	10:30～11:30 岩盤タイム	10:45～11:30 ヨガ45 ピョン ソンファ	10:30～11:30 岩盤タイム	11:00～11:45 カキラ 智香子	11:00～11:45 ヨガ45 宮谷佳子	10:30～11:30 岩盤タイム
11:00	11:00～11:45 ビーナスボディ 北村あり	10:30～11:30 岩盤タイム	10:45～11:30 オーラダイエット 城山彩奈	10:30～11:30 岩盤タイム	11:00～12:00 ヨガ60 宮谷佳子	11:45～12:45 岩盤タイム								
12:00	12:15～13:00 ヨガ45 ピョン ソンファ	11:45～12:45 岩盤タイム	12:00～13:00 フリー タイム	11:45～12:45 岩盤タイム	12:15～13:00 ヨガ45 宮谷佳子	13:00～14:00 岩盤タイム	12:15～13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子	13:00～14:00 岩盤タイム	12:15～13:15 フリー タイム	12:15～13:15 フリー タイム	13:00～14:00 岩盤タイム	12:15～13:15 骨盤コントロール ストレッチ Parwanaフミ	13:00～14:00 岩盤タイム	12:15～13:15 フリー タイム
13:00	13:30～14:30 アクティブヨガ ピョン ソンファ	13:00～14:00 岩盤タイム	13:45～14:45 ピラティス MIKA	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	13:15～14:15 ヨガ60 宮谷佳子	14:15～15:15 岩盤タイム	14:15～15:15 アクティブ ヨガ akiko	14:15～15:15 岩盤タイム	14:30～15:30 岩盤タイム	13:45～14:45 フリー タイム	14:30～15:30 岩盤タイム	13:45～14:45 ヨガ60 アオイ
14:00	15:00～16:00 フリー 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 岩盤タイム	16:45～17:45 岩盤タイム								
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	担当・カテゴリ 変更 19:00～19:45 リラククスヨガ 横田 桂子	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～19:45 骨盤ビューティー ストレッチ 陽 ひなた	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～20:00 ピラティス 大山恵美子	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～20:00 ヨガ60 YOKO	19:15～20:15 岩盤タイム	18:00～19:00 岩盤タイム	18:15～19:15 岩盤タイム	17:00～18:00 岩盤タイム	18:15～19:15 岩盤タイム
20:00	担当変更 20:15～21:00 ヨガ45 横田 桂子	20:30～21:30 岩盤タイム	20:15～21:15 ピラティス 陽 ひなた	20:30～21:30 岩盤タイム	担当変更 20:30～21:15 ベーシックヨガ 横田 桂子	20:30～21:30 岩盤タイム	20:00～20:45 barre rhythm MIHO	20:30～21:30 岩盤タイム	20:15～21:15 ピラティス YOKO	20:30～21:30 岩盤タイム				
21:00														
22:00														

●●AURA SPA松戸●●



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

# 2023年12月～ スタジオレッスンスケジュール

時間	月			火			水			木			金			土			日					
	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA	スタジオ	スクール エリア	AURA			
9:00																								
10:00	9:30-10:30 ハタヨガ Mana		9:30-10:30 ヨガ60 北村あり	9:30-10:30 リラククス ヨガ 今川千重子		9:30-10:15 オーラ ストレッチ 青山かずさ	9:30-10:30 ボディ メンテナンス ヨガ 宮谷佳子			10:00~10:45 ヨガ45 YOKO	9:30-10:15 ヨガ45 akiko		フリー タイム	9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳音		9:30-10:15 モーニング フローヨガ ピョンソフ	9:30-10:30 ヨガ60 菅智子	9:30-10:30 バレエ コフジ			9:30-10:30 バレエ 菅原由美子	9:30-10:30 優しいヨガ 宮谷佳子		
11:00	11:00-11:45 エアロLOW 横田桂子		11:00-11:45 ピラティス ボディ 北村あり	10:45-11:30 コンディショニング 今川千重子		10:45-11:30 オーラ ダイエント 青山かずさ	11:00-11:45 ボディ ワークアウト 飯塚陽太			11:00-12:00 ヨガ60 宮谷佳子	10:30-11:15 エアロ LOW 中塚聖暉		10:45-11:45 ヨガ60 akiko	10:30-11:30 フリースタイル ダンス 田村唯美		10:45~11:30 ヨガ45 ピョンソフ	11:00-11:45 カキヲ 菅智子					10:45-11:45 【有料】 バレエボウテン 原由美子	10:45-11:45 コア& サーキット スクール 青山	11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子
12:00	12:00-12:45 ステップ 初級 横田桂子	11:30-12:30 コア& サーキット スクール 飯塚	12:15-13:00 ヨガ45 ピョンソフ	12:00-12:45 RITMOS◎ 45 YUNA		フリー タイム	12:00-13:00 ヨガ60 NAOYA			12:15-13:00 優しいヨガ 宮谷佳子	11:30-12:30 ZUMBA みっこ		12:15~13:00 ベーシック ヨガ 宮谷佳子	11:45-12:30 エアロ LOW 久保田暹郎		フリー タイム	12:00-12:45 RADICAL POWER45 田村匠之	12:30-13:30 コア& サーキット スクール Parwanaフミ	12:15-13:15 青春 コントロール ストレッチ 菅原由美子			11:30-12:30 ボディ メンテナンス エアロ 今野水蓮樹	12:45-13:30 POWER CARDIO45 田村匠之	12:45-13:30 オーラ ストレッチ 青山かずさ
13:00	13:15-14:00 M fight KYON		13:30-14:30 アクティブ ヨガ ピョンソフ	13:00-13:45 はじめて フラメンコ 乙瀬裕子			13:15-14:15 RITMOS◎ 60 NAOYA	13:30-14:30 コア& サーキット スクール 飯塚		13:45-14:45 フリー タイム	12:45-13:30 空手道 織畑いずみ	13:00-14:00 コア& サーキット スクール 齋藤	13:15~14:15 優しいヨガ 宮谷佳子	13:00-13:45 リラククス ヨガ akiko			13:00-13:45 FIGHT DO 田村匠之					13:45-14:30 ジャズダンス キネシス 鈴木真由	14:00-15:00 コア& サーキット スクール 齋藤	13:45-14:45 ヨガ60 アオイ
14:00				14:00-15:00 【有料】 フラメンコ スクール 乙瀬裕子		13:45-14:45 ピラティス MIKA	14:30-15:30 ジャズダンス 久保田暹郎				13:45-14:45 バレエ 片平成美			14:00-14:45 ボディ ワークアウト 青山かずさ		14:15-15:15 アクティブ ヨガ akiko	14:00-15:00 フラット バーニング 久保田暹郎					14:45-15:45 ジャズダンス 鈴木真由		
15:00	14:30-15:30 バレエ コフジ		フリー タイム	15:15-16:00 ピラティス 飯塚陽太							15:00-16:00 【有料】 ピラティス スクール 片平成美			15:00-16:00 タイボボディ メンテナンス ヨガ 金成菜穂		フリー タイム	15:15-16:15 UBOUND◎ 60 KYON	15:00-16:00 コア& サーキット スクール 齋藤			16:00-16:45 UBOUND 45 田村匠之			
16:00	16:45-18:15 トランス ダンス ヨガ カテゴリー 変更																		16:30-17:30 フラダンス 高田 星美			16:45-17:45 ヨガ60 北村 あり		
17:00																								
18:00																								
19:00	19:00-20:00 バレエ MIHO		19:00-19:45 リラククスヨガ 横田 桂子	19:00-19:45 ZUMSA 赤崎由美子	19:00-20:00 コア& サーキット 飯塚	19:00-19:45 骨盤ビューティー ストレッチ 陽 ひなた	19:00-20:00 バレエ 小林治晃			19:00-20:00 ピラティス 大山直美子	19:00-19:45 ボディ ワークアウト 齋藤美咲	19:00-20:00 パイパー スクール 飯塚	19:00-19:45 オーラ ストレッチ MIHO	19:00-19:45 ステップ 初級 中塚聖暉		19:00-20:00 ヨガ60 YOKO					17:00-18:00 ヨガ Mai			
20:00	20:15-21:00 ボディ ワークアウト 飯塚陽太		20:15-21:00 ヨガ45 横田 桂子	20:00-21:00 フラット バーニング 赤崎由美子		20:15-21:15 ピラティス 陽 ひなた	20:00-21:00 パイパー スクール 齋藤			20:00-21:15 ベーシック ヨガ 横田 桂子	20:00-20:45 M fight 齋藤美咲		20:00-20:45 バレエ MIHO	20:15-21:00 フラット バーニング 中塚聖暉		20:15-21:15 ピラティス YOKO					18:15-19:15 【有料】 HOUSE スクール 瀬内彰			
21:00																								
22:00																								

◆スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります  
 ◆レッスン開始5分前までに指定位置でお待ちください  
 ◆【有料】は別途お申し込みや予約が必要となります  
 ◆レッスン開始後の入場はご遠慮ください  
 ◆レッスンの途中入場は、インストラクターまでお申し出ください  
 ◆印のレッスンは登録制のスクールです。ご興味のある方はフロントまでお声がけください。

# コラーゲンスタジオスケジュール 2023年12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	<b>カテゴリー・担当変更</b> 9:30～10:15 オーラストレッチ 青山 かずさ	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	9:30～10:30 ヨガ60 北村あり		<b>担当変更</b> 10:45～11:30 オーラダイエット 青山 かずさ	10:30～11:30 岩盤タイム	10:00～10:45 ヨガ45 YOKO	10:30～11:30 岩盤タイム		10:45～11:45 ヨガ60 akiko		10:45～11:30 ヨガ45 ピョン ソンファ		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム
11:00	11:00～11:45 ピーナスポディ 北村あり	10:30～11:30 岩盤タイム			11:00～12:00 ヨガ60 宮谷佳子	11:45～12:45 岩盤タイム					11:00～11:45 カキラ 智香子	11:45～12:45 岩盤タイム		<b>カテゴリー・変更</b> 11:00～11:45 ヨガ45 宮谷佳子
12:00		11:45～12:45 岩盤タイム	12:00～13:00 フリー タイム	11:45～12:45 岩盤タイム								11:45～12:45 岩盤タイム		11:45～12:45 岩盤タイム
13:00	12:15～13:00 ヨガ45 ピョン ソンファ	13:00～14:00 岩盤タイム			12:15～13:00 優しいヨガ 宮谷佳子	13:00～14:00 岩盤タイム		12:15～13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子		12:15～13:15 フリー タイム		13:00～14:00 岩盤タイム		<b>カテゴリー・担当 時間変更</b> 12:45～13:30 オーラストレッチ 青山かずさ
14:00	13:30～14:30 アクティブヨガ ピョン ソンファ	14:15～15:15 岩盤タイム	13:45～14:45 ピラティス MIKA	14:15～15:15 岩盤タイム	<b>カテゴリー・変更</b> 14:00～15:00 フリー タイム	14:15～15:15 岩盤タイム		13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子		14:15～15:15 アクティブ ヨガ akiko		14:30～15:30 岩盤タイム		13:45～14:45 ヨガ60 アオイ
15:00	15:00～16:00 フリー タイム	15:30～16:30 岩盤タイム						<b>カテゴリー・変更</b> 14:15～15:15 フリー タイム				15:30～16:30 岩盤タイム		14:30～15:30 岩盤タイム
16:00		16:45～17:45 岩盤タイム								15:30～16:30 フリー タイム		15:45～16:45 岩盤タイム		15:45～16:45 岩盤タイム
17:00		18:00～19:00 岩盤タイム										17:00～18:00 岩盤タイム		16:45～17:45 ヨガ60 北村 あり
18:00		19:00～19:45 リラックスヨガ 横田 桂子	19:00～19:45 骨盤ビューティー ストレッチ 陽 ひなた	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～20:00 ピラティス 大山恵美子	19:15～20:15 岩盤タイム		19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO		19:00～20:00 ヨガ60 YOKO		19:15～20:15 岩盤タイム		18:15～19:15 岩盤タイム
19:00		20:15～21:00 ヨガ45 横田 桂子	20:15～21:15 ピラティス 陽 ひなた	20:30～21:30 岩盤タイム	20:30～21:15 ベーシックヨガ 横田 桂子	20:30～21:30 岩盤タイム		<b>カテゴリー・変更</b> 20:00～20:45 バレット MIHO		20:15～21:15 ピラティス YOKO		20:30～21:30 岩盤タイム		18:15～19:15 岩盤タイム
20:00														
21:00														
22:00														

●●AURA SPA松戸●●

