



# 【三鷹店】2024年2月～ 総合タイムスケジュール



時間	金曜日								土曜日								日曜日							
	スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA	
	メイン	ジム	サーキット	レアレアスクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	サーキット	レアレアスクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	サーキット	レアレアスクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴
8:30																								
9:00																								
9:30																								
10:00	9:30～10:15 ZUMBA 45 エリカ																							
10:30	10:30～11:30 フィットネス ハルエ 60 関芽衣子	10:30～11:30 いきいき運動教室 ららく体操 (有料) 堤優子	10:30～11:00 サーキット																					
11:00																								
12:00	12:00～13:00 初級エアロ 60 堤優子																							
13:00																								
13:15	13:15～14:00 fight 45 Yoshiki																							
14:00																								
15:00																								
15:30	15:30～16:30 キッズ からだづくり ☆スクール☆	15:30～16:30 やさい ヨガ 45 Chihiro																						
16:00																								
16:30	16:30～17:30 キッズアスレチック ☆スクール☆	16:30～17:30 キッズダンス ☆スクール☆																						
17:00																								
17:30	17:30～18:30 キッズアスレチック ☆スクール☆	17:30～18:30 キッズダンス ☆スクール☆																						
18:00																								
18:30	18:30～19:30 キッズダンス ☆スクール☆																							
19:00																								
19:30	19:30～20:45 初級エアロ 45 佳代																							
20:00																								
21:00	21:00～21:45 ヨガ 45 佳代																							
22:00																								
23:00																								

【営業時間 / 注意事項】

火～金 9時00分～23時00分 | 土 9時00分～21時00分

日/祝 9時00分～20時00分 | 休館日 ※毎週月曜日

お問い合わせ先 ☎050-5306-6625

- 燃焼系プログラム
- 筋力UP系プログラム
- 調整系プログラム
- カルチャー系プログラム
- LEALEAスクール
- 有料プログラム
- AURAプログラム
- 岩盤浴
- ☆ キッズプログラム
- その他(卓球)

※「整理券」は整理券対象のレッスンのレッスンとなります。クラス開始前、以下の場所において整理券を配布致します。  
 ・メインスタジオ 30分前(フロント横) / ジムスタジオ 30分前(ジムカウンター)  
 ・アクア 15分前(プールカウンター) ※アクアプログラムはリストバンドを配布  
 ・AURAプログラム および、岩盤浴はWebにてご予約受付となります

# 【三鷹店】2024年2月 AURAタイムスケジュール



		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY								
		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA		AURA SPA								
		スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴	スタジオ	岩盤浴							
8:30	メイン																			
	ジム																			
	スタジオ																			
	岩盤浴																			
9:00	メイン																			
30	スタジオ	9:30~10:30 ヨガ 60 Chihiro	9:30~10:15 岩盤浴			9:30~10:15 AURA ヨガ Misaki	9:30~10:15 岩盤浴	9:30~10:15 やさしい ヨガ 45 Mana		9:30~10:30 アクティブ ヨガ 60 Naana	9:30~10:15 岩盤浴	9:30~10:15 ピラティス 45 三井 直美		9:30~10:15 ヨガ Rina	9:30~10:15 岩盤浴			9:30~10:15 アクティブ ヨガ Marla	9:30~10:15 岩盤浴	
10:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
11:00	メイン																			
30	スタジオ	11:00~11:45 パーソニック ヨガ Chihiro	10:45~11:30 岩盤浴			10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:45 ピラティス 60 三井 直美		10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:30 岩盤浴	10:45~11:30 アクティブ ヨガ Rina	10:30~11:15 岩盤浴			10:45~11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30~11:15 岩盤浴
12:00	スタジオ	11:30~12:15 ピラティス 45 藤 芽衣子		11:45~12:4 待機 コンディショニング 60 黒田 仁美		11:30~12:15 AURA ダイエット naomi	12:00~12:45 岩盤浴			11:30~12:15 AURA ストレッチ Naana	12:00~12:45 岩盤浴	12:00~12:45 岩盤浴	12:00~12:45 ピラティス Meiko	12:00~12:45 岩盤浴	12:00~12:45 ピラティス naomi	12:30~13:15 岩盤浴			12:15~13:00 アクティブ ヨガ Haruna	11:30~12:15 岩盤浴
30	岩盤浴																			
13:00	スタジオ	12:30~13:15 AURA ストレッチ Naana	12:00~12:45 岩盤浴			12:45~13:30 ピラティス naomi	13:15~14:00 岩盤浴			13:00~14:00 岩盤浴	13:15~14:00 岩盤浴	13:15~14:00 岩盤浴	13:15~14:00 岩盤浴	13:15~14:00 岩盤浴	13:15~14:00 岩盤浴	13:30~14:15 岩盤浴			12:30~13:15 岩盤浴	12:15~13:00 岩盤浴
30	岩盤浴																			
14:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
14:30	スタジオ	14:30~15:15 パーソニック ヨガ NANAE	14:30~15:15 岩盤浴			14:15~15:15 リンパ ストレッチ 60 Naana	14:30~15:15 岩盤浴			14:30~15:15 パーソニック ヨガ Chihiro	14:30~15:15 岩盤浴	14:30~15:15 岩盤浴	14:30~15:15 岩盤浴	14:30~15:15 岩盤浴	14:30~15:15 岩盤浴	14:45~15:30 岩盤浴			14:15~15:00 岩盤浴	14:15~15:00 岩盤浴
15:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
16:00	スタジオ	16:00~16:45 ヨガ NANAE	15:45~16:30 岩盤浴			16:15~17:15 コンディショニング ストレッチ 60 中村 陽子	15:45~16:30 岩盤浴			15:15~16:00 やさしい ヨガ Chihiro	15:45~16:30 岩盤浴	15:45~16:30 岩盤浴	15:45~16:30 岩盤浴	15:45~16:30 岩盤浴	15:45~16:30 岩盤浴	16:15~17:00 岩盤浴			15:30~16:15 アクティブ ヨガ Chika	15:15~16:00 岩盤浴
30	岩盤浴																			
17:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
17:30	スタジオ	17:15~18:00 アクティブ ヨガ Marla	17:15~18:00 岩盤浴			17:15~18:00 はじめて グピチアン YOSSY	17:15~18:00 岩盤浴			17:15~18:00 パーソニック ヨガ Marla	17:15~18:00 岩盤浴	17:15~18:00 岩盤浴	17:15~18:00 岩盤浴	17:15~18:00 岩盤浴	17:15~18:00 岩盤浴	17:30~18:15 岩盤浴			17:15~18:00 岩盤浴	17:15~18:00 岩盤浴
18:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
18:30	スタジオ	18:30~19:15 アクティブ ヨガ Marla	18:15~19:00 岩盤浴			18:30~19:15 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴			18:30~19:30 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴			18:15~19:00 岩盤浴	18:15~19:00 岩盤浴
19:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
20:00	スタジオ	20:00~20:45 パーソニック ヨガ Marla	20:15~21:00 岩盤浴			19:45~20:45 アクティブ ヨガ 60 Rina	20:15~21:00 岩盤浴			20:00~20:45 アクティブ ヨガ 60 Aya	20:15~21:00 岩盤浴	20:15~21:00 岩盤浴	20:15~21:00 岩盤浴	20:15~21:00 岩盤浴	19:45~20:45 岩盤浴	19:15~20:00 岩盤浴			19:15~20:00 岩盤浴	19:15~20:00 岩盤浴
21:00	スタジオ	21:15~22:00 やさしい ヨガ 45 Mana	21:15~22:00 岩盤浴			21:15~22:00 ヨガ Mana	21:15~22:00 岩盤浴			21:15~22:00 ヨガ Chika	21:15~22:00 岩盤浴	21:15~22:00 岩盤浴	21:15~22:00 岩盤浴	21:15~22:00 岩盤浴	21:15~22:00 岩盤浴	21:15~22:00 岩盤浴			21:15~22:00 岩盤浴	21:15~22:00 岩盤浴
22:00	スタジオ																			
30	岩盤浴																			
23:00	スタジオ																			

【営業時間 / 注意事項】  
 火~金 9時00分 ~ 23時00分 | 土 9時00分 ~ 21時00分  
 日/祝 9時00分 ~ 20時00分 | 休館日 ※毎月 月曜日  
 ※1月9日 / 7月17日 / 9月18日 / 10月9日 (4日間)  
 13時00分~20時00分の時間帯にて特別営業いたします  
 ※夏季8月、年末年始は別途休館日を設けさせていただきます



# 【三鷹店】2024年3月～ 総合タイムスケジュール



		金曜日						土曜日						日曜日															
		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA					
		メイン	ジム	サーキット	レアラースクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	サーキット	レアラースクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	サーキット	レアラースクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴				
8:30																													
9:00																													
9:30																													
10:00		9:30～10:15 ZUMBA 45 エリカ				9:30～10:00 アクアEX30 三井 直美		9:30～10:30 アクティブ ヨガ 60 Akiko	9:30～10:15 岩盤浴	9:30～10:15 ピラティス 45 三井 直美	9:30～10:30 キッズダンス ★スクール★					9:00～10:00 キッズスイミング ★スクール★		9:30～10:15 ヨガ Rina	9:30～10:15 岩盤浴	9:30～10:15 初級ステップ 45 佐藤 未紀	9:00～10:00 キッズダンス ★スクール★			9:00～10:00 キッズスイミング ★スクール★	9:30～10:15 アクティブ ヨガ Maria	9:30～10:15 岩盤浴			
10:30		10:30～11:30 フィットネス バルエ 60 関 芽衣子	10:30～11:30 いきいき運動教室 びらく(有料) サーキット			10:00～10:45 ペビスイミング ★スクール★		10:15～11:00 いきいき運動教室 ステップ トレーニング(有料) 菊地 昌夫		10:30～11:15 初級エアロ 45 佳代	10:30～11:30 キッズダンス ★スクール★	10:30～11:00 サーキット				10:00～11:00 キッズスイミング ★スクール★		10:30～11:15 岩盤浴	10:30～11:30 キックボクシング 壁登 スクール(有料) 黒田 アキヒロ	10:15～11:00 キッズダンス ★スクール★	10:30～11:30 サーキット&コア ★スクール(有料)			10:45～11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30～11:30 キッズスイミング ★スクール★	10:45～11:45 岩盤浴			
11:00																													
11:30																													
12:00		12:00～13:00 初級エアロ 60 佳代				12:00～13:00 レアラフィットネス スクール(有料) 小泉 真理麻		12:00～13:00 スイミング 上級クラス スクール(有料) 産間 優斗		12:00～12:45 ピラティス Meiko	12:00～12:45 岩盤浴	12:00～13:00 ★スクール★				12:00～12:45 アクアEX30 上坂 満映	12:00～12:45 ピラティス naomi	12:00～12:45 岩盤浴								12:00～13:00 初級クラス 丹羽 和輝	12:00～13:00 ★スクール★	12:15～13:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:30～13:15 岩盤浴
13:00																													
13:30		13:15～14:00 fight 45 Daiki				13:15～13:45 アクアウォーグ 40 菊地 昌夫				13:00～14:00 キッズアスレチック ★スクール★	13:00～14:00 ウイングスプリント					13:00～14:00 キッズスイミング ★スクール★		13:00～14:15 やさいい ヨガ 45 Maria	13:15～14:15 卓球 フリータイム	13:00～13:45 ペビスイミング ★スクール★						13:00～13:45 【値日予約】 ハイドロ パワーキック 60 定員12名(有料) 黒田 アキヒロ	13:30～14:30 AURA フリータイム	14:15～15:00 岩盤浴	
14:00																													
14:30																													
15:00																													
15:30		15:15～16:00 やさいい ヨガ 45 Chihiro				15:15～16:00 ピラティス naomi		15:15～16:00 ボディワークアウト 45 片山 翔太		15:15～16:00 ピラティス naomi	15:45～16:30 岩盤浴					15:00～16:00 キッズスイミング ★スクール★		15:00～15:45 fight 45 Kanon	15:15～16:00 岩盤浴	15:00～15:45 ボディワークアウト 45 壺井 麻紀	16:00～16:45 ストレッチ 45 片山 翔太	16:15～17:00 AURA ダイエト Misaki	16:15～17:00 岩盤浴				15:30～16:15 アクティブ ヨガ Hiroko	15:15～16:00 岩盤浴	
16:00																													
16:30		16:30～17:30 キッズアスレチック ★スクール★	16:30～17:30 キッズダンス ★スクール★			16:30～17:30 キッズスイミング ★スクール★		16:30～17:15 ヨガ Chihiro		16:15～17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子					16:15～17:00 キッズスイミング ★スクール★		16:15～17:00 岩盤浴	16:15～17:00 ストレッチ 45 片山 翔太	16:30～17:30 スイミング 初級クラス (有料)	16:30～17:30 サーキット&コア ★スクール(有料)				16:45～17:30 ベーシック ヨガ Hiroko	16:15～17:00 岩盤浴				
17:00																													
17:30		17:30～18:30 キッズアスレチック ★スクール★	17:30～18:30 キッズダンス ★スクール★			17:30～18:30 キッズスイミング ★スクール★		17:15～18:00 岩盤浴		17:30～18:15 コアトレ Furushie 45 鈴木 智子					17:15～17:45 サーキット&コア スクール(有料) 片山 翔太		17:15～18:00 岩盤浴	17:30～18:15 ボディ メイク Naana	17:15～18:00 岩盤浴	17:30～18:30 VIPR™ スクール(有料)	17:30～18:00 レアラフィットネス スクール(有料)				17:15～18:00 アクティブ ヨガ Hiroko	17:15～18:00 岩盤浴			
18:00																													
18:30		18:30～19:30 キッズダンス ★スクール★				18:30～19:15 AURA ストレッチ Naana		18:15～19:00 岩盤浴		18:30～19:30 HIPHOP 60 持田 ひかり					18:00～19:00 卓球 フリータイム		18:15～19:00 岩盤浴	18:15～19:00 ハイドロ トン 60 定員12名(有料) 洗井 貴子	18:15～19:00 岩盤浴	18:15～19:00 VIPR™ スクール(有料)	18:15～19:00 レアラフィットネス スクール(有料)				18:15～19:00 AURA フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴			
19:00																													
19:30																													
20:00		20:00～20:45 初級エアロ 45 佳代				20:00～21:00 スイミング 中級クラス (有料) 丹羽 和輝		19:45～20:45 アクティブ ヨガ 60 YOSSY		19:45～20:45 岩盤浴																			
20:30																													
21:00		21:00～21:45 ヨガ 45 佳代						21:15～22:00 ヨガ YOSSY		21:15～22:00 岩盤浴																			
22:00																													
23:00																													

### 【営業時間 / 注意事項】

火～金 9時00分～23時00分 | 土 9時00分～21時00分  
 日/祝 9時00分～20時00分 | 休館日 ※毎月 月曜日  
 お問い合わせ先 ☎050-5306-6625

- 燃焼系プログラム
- 筋力UP系プログラム
- 調整系プログラム
- カルチャー系プログラム
- LEALEAスクール
- 有料プログラム
- AURAプログラム
- 岩盤浴
- ☆ キッズプログラム
- その他(卓球)

●「整理券」は整理券対象のレッスンとなります。クラス開始前、以下の場所において整理券を配布致します。  
 ・メインスタジオ 30分前(フロント横) / ジムスタジオ 30分前(ジムカウンター)  
 ・アクア15分前(プールカウンター) ※アクアプログラムは事前予約制となります  
 ・AURAプログラム および、岩盤浴はWebにてご予約受付となります

# 【三鷹店】2024年3月 AURAタイムスケジュール



	TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				FRIDAY				SATURDAY				SUNDAY							
	常温スタジオ		AURA SPA		常温スタジオ		AURA SPA		常温スタジオ		AURA SPA		常温スタジオ		AURA SPA		常温スタジオ		AURA SPA		常温スタジオ		AURA SPA					
	メイン	ジム	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	スタジオ	岩盤浴				
8:30																												
9:00																												
9:30																												
10:00			9:30~10:30	9:30~10:15			9:30~10:15	9:30~10:15			9:30~10:15	9:30~10:15			9:30~10:30	9:30~10:15			9:30~10:15	9:30~10:15			9:30~10:15	9:30~10:15				
10:30			Chihiro																									
11:00			11:00~11:45	10:45~11:30			10:45~11:30	10:45~11:30			10:45~11:30	10:45~11:30			10:30~11:15	10:45~11:30			10:30~11:15	10:45~11:30			10:30~11:15	10:45~11:30				
11:30			ベシックヨガ	岩盤浴			ピラティス	岩盤浴			ピラティス	岩盤浴																
12:00	11:30~12:15		Chihiro				11:30~12:15				11:30~12:15								11:30~12:15				11:30~12:15					
12:30																												
13:00			12:30~13:15	12:00~12:45			12:30~13:15	12:00~12:45			12:30~13:15	12:00~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45				
13:30			AURA ストレッチ	岩盤浴			AURA ストレッチ	岩盤浴			AURA ストレッチ	岩盤浴			ピラティス	岩盤浴			ピラティス	岩盤浴			ピラティス	岩盤浴				
14:00			Naana				Naana				Naana																	
14:30			14:30~15:15	14:30~15:15			14:30~15:15	14:30~15:15			14:30~15:15	14:30~15:15			14:00~14:45	14:30~15:15			14:00~14:45	14:30~15:15			14:00~14:45	14:30~15:15				
15:00			ベシックヨガ	岩盤浴			ベシックヨガ	岩盤浴			ベシックヨガ	岩盤浴			ベシックヨガ	岩盤浴			ベシックヨガ	岩盤浴			ベシックヨガ	岩盤浴				
15:30			NANA E				Naana				Chihiro								14:45~15:30				14:45~15:30					
16:00			16:00~16:45	15:45~16:30			15:45~16:30	15:45~16:30			15:45~16:30	15:45~16:30			15:15~16:00	15:45~16:30			15:15~16:00	15:45~16:30			15:15~16:00	15:45~16:30				
16:30			ヨガ	岩盤浴			16:15~17:15	岩盤浴			16:15~17:15	岩盤浴			15:15~16:00	岩盤浴			16:15~17:15	岩盤浴			16:15~17:15	岩盤浴				
17:00			NANA E				コンディショニング				16:15~17:15				16:30~17:15				16:15~17:15				16:15~17:15					
17:30			17:15~18:00	岩盤浴			17:15~18:00	岩盤浴			17:15~18:00	岩盤浴			17:15~18:00	岩盤浴			17:15~18:00	岩盤浴			17:15~18:00	岩盤浴				
18:00			岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴					
18:30			18:30~19:15	岩盤浴			18:30~19:15	岩盤浴			18:30~19:15	岩盤浴			18:30~19:15	岩盤浴			18:30~19:15	岩盤浴			18:30~19:15	岩盤浴				
19:00			アクティブ	岩盤浴			岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴					
19:30			岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴					
20:00			20:00~20:45	20:15~21:00			19:45~20:45	20:15~21:00			20:00~20:45	20:15~21:00			19:45~20:45	20:15~21:00			19:15~20:00	20:15~21:00			19:15~20:00	20:15~21:00				
21:00	21:00~21:45		岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴					
21:30			21:15~22:00	岩盤浴			21:15~22:00	岩盤浴			21:15~22:00	岩盤浴			21:15~22:00	岩盤浴			21:15~22:00	岩盤浴			21:15~22:00	岩盤浴				
22:00			岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴				岩盤浴					
23:00																												

【営業時間 / 注意事項】  
 火～金 9時00分～23時00分 | 土 9時00分～21時00分  
 日/祝 9時00分～20時00分 | 休館日 ※毎週月曜日  
 ※1月9日 / 7月17日 / 9月18日 / 10月9日 (4日間)  
 13時00分～20時00分の時間帯にて特別営業いたします  
 ※夏季8月、年末年始は別途休館日を設けさせていただきます