

●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2024年4月～

8:00	火						水						木						8:00
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	
9:00																			9:00
10:00	9:45~10:45 フラダンス カコケ	10:00~10:30 ストレッチ 渡邊	10:00~11:00 ★初級クラス 千々和				9:30~10:15 エアロLOW AKKO	9:50~10:35 やさしいヨガ rummy	9:50~10:50 ★中級クラス 沼本			9:30~10:20 ★姿勢改善教室 小澤	9:30~10:00 かんたんエアロ ムライ	9:30~10:00 ストレッチボール 大野					10:00
11:00	11:00~12:00 ファット バーニング60 浜田	11:00~11:45 ポテワークアウト 渡邊優					10:30~11:15 中上級ステップ AKKO			11:15~11:45 ミットサーキット 小澤			10:15~10:45 かんたんステップ ムライ	10:15~10:45 全身シェイプ30 仲田	10:00~11:00 ★初級クラス 須崎			10:00~10:50 ★からだのひび 筋力体操 板橋	11:00
12:00	12:15~13:15 ヨガ60 志田	12:15~12:45 ストレッチボール 大野	12:00~12:45 アクアエクササイズ 渡辺航				11:30~12:30 ファンクショナル ～機能改善～ 村石	11:45~12:30 ポテワークアウト 生形				11:35~12:50 ★ベリーダンス Tsuki	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ファットバーニング 織川	11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko			11:30~12:30 11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	12:00
13:00	13:30~14:00 全身シェイプ30 下	13:00~14:00 ★大体育改善＆ ダイエットスクール 渡邊優	13:00~14:00 ★ロングスイム サークル				12:45~13:30 ステップエクササイズ 大和田	12:45~13:15 ストレッチボール 大野				12:00~13:00 リラックスヨガ 織川	12:45~13:45 ★上級クラス 千々和	12:45~13:45 ★中級クラス 福田			12:00~13:00 ★フリースタイル (ダンス) 山口(雅)	12:45~14:15 ★卓球サークル	13:00
14:00	14:15~15:00 fight 福田		★中上級クラス 田中	14:15~15:15			13:45~14:45 ヨガ60 板橋					13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)					13:45~14:45 ★タヒチアン ダンス (アパルマ・メフラ) 榊		14:00
15:00	15:15~16:15 リラックスヨガ 佐藤 仁美		★青泳ぎ＆ 平泳ぎ初級 渡辺航				15:00~16:00 フラダンス カコケ	15:15~15:45 ファンクショナル エクササイズ 松本	15:30~16:30 キッズスイミング	15:15~16:15 ★レアフィット 生形	15:30~16:30 キッズダンス	15:00~16:00 やさしい フローヨガ YUKI	15:00~15:45 ポテワークアウト 福田	15:30~16:30 キッズスイミング			15:30~16:30 キッズ空手	15:30~16:30 キッズバレエ	15:00
16:00	16:30~17:30 ピラティス 板橋		★キッズスイミング Aクラス				16:15~16:45 のびのび タヒチアンダンス 榊	16:30~17:30 キッズスイミング	16:30~17:30 キッズダンス		16:30~17:30 キッズダンス	16:15~17:00 fight 生形	16:30~17:30 キッズスイミング	16:30~17:30 キッズスイミング			16:30~17:30 キッズ空手	16:30~17:30 キッズバレエ	16:00
17:00	17:30~18:30 ストレッチボール 小澤	17:45~18:15 ストレッチボール 小澤	★キッズスイミング Cクラス				17:30~18:30 キッズスイミング	17:30~18:30 キッズスイミング	17:30~18:30 キッズダンス		17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズスイミング	17:30~18:30 キッズスイミング	17:30~18:30 キッズスイミング			17:30~18:30 キッズ空手	17:30~18:30 キッズバレエ	17:00
18:00	18:15~19:00 ujomil 中島 知子		★キッズスイミング Cクラス				18:00~18:45 fight 渡辺航											18:00~19:00 ★キッズスイミング Cクラス	18:00
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 中島 知子	19:30~20:30 ★サンドバッグ ボクシング 村石	★上級クラス 渡辺航				19:00~19:30 ポテワークアウト30 下											19:00~20:00 ★ロングスイム サークル	19:00
20:00							20:00~21:00 ★パイパー スクール 前田	20:15~21:15 ★初級クラス 渡辺航				19:30~20:00 ★enjoy ★ HIP HOP 中島	19:15~20:00 ★サーキット &コア 沼本	19:30~20:45 ★パイパー スクール 松本	19:00~20:00 ★サーキット &コア 沼本			19:30~21:00 ★ダンスサークル	20:00
21:00				20:30~21:30 ★サーキット &コア 須崎														20:30~21:30 ★サーキット &コア 沼本	21:00
22:00																			22:00
23:00																			23:00

1・3週目
ZUMBA
2・4週目
初中級ステップ

●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2024年4月～

	金						土						日						
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	
8:00									8:00~9:00 キッズスイミング						8:00~9:00 キッズスイミング				8:00
9:00									Bクラス						Bクラス				9:00
10:00	9:30~10:15 ピギナーエアロ 大和田						9:15~9:45 ファンクショナル エクササイズ 松本	9:30~10:30 ★パイパー スクール 小澤	9:00~10:00 キッズスイミング	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00~11:00 キッズ空手	10:00
11:00	10:30~11:30 ヨガ60 大和田	10:45~11:45 ★初級クラス 沼本	10:30~11:00 アクアウォーク 沼本		10:45~11:30 ファンクショナル ～運動改善～ 村石		10:00~10:45 ujamili FITNESS 中島 知子	10:45~11:45 ★サンドバッグ ボクシング 村石	10:15~11:15 ★レアフィット 大野	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00~12:00 キッズ空手	11:00
12:00	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石						11:00~11:45 美ユーティ Body Weve NAOKO		12:00~12:45 ZUMBA NAOKO	12:20~13:20 ★上級クラス 福原	12:00~13:00 ★サーキット &コア 渡邊								12:00
13:00	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石			12:45~13:45 ★レアフィット 大野			13:15~14:15 ヨガ60 平井(園)	12:15~13:00 コアムーヴ 平井(園)	13:30~14:30 キッズスイミング	13:00~14:00 キッズ空手									13:00
14:00	14:00~14:45 ZUMBA YUKO						14:30~15:15 fight 渡邊	14:20~14:50 ストレッチボール 小澤	14:30~15:30 キッズスイミング	13:30~14:30 キッズ体操									14:00
15:00	15:00~16:00 ヨガ60 坂橋						15:45~16:30 初級エアロ 田村	14:30~15:30 キッズスイミング	15:30~16:30 ABクラス	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:30~16:30 キッズスイミング	15:00
16:00	16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田							15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	15:30~16:30 キッズダンス	16:00
17:00								16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 キッズダンス	17:00
18:00								17:05~18:35 ★バレエ 岡田	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	17:30~18:30 キッズダンス	18:00
19:00	19:00~19:45 fight 福田	19:00~19:30 ストレッチ 須崎	19:00~20:00 ★ロングスイム サークル				18:30~19:15 ダンスエアロ 菊川												19:00
20:00		20:00~20:45 ポディワークアウト 下																	20:00

★ マークのついたクラスは、カルチャースクール(有料)ですので、登録が必要です。
 全てのレッスンを定員制(整理券制)としております。整理券の列が定員になり次第整理券を配布致します。
 定員にならなかった場合はレッスンの30分前から整理券を配布致します。
 ♪マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。
 祝日(火～金)については、20:00までに終了するレッスンまでとさせていただきます。 ※21:00までの営業の為
 □ …エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。

※ レッスン開始5分以降の途中参加はご遠慮下さい。
 ※ レッスン・担当者は変更することがありますので予めご了承ください。
 ※ ロングスイムサークルは登録制です。



	火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
10:00	9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	9:45~10:30 ベーシックヨガ Mitsuki	9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石	9:30~10:15 オーラヨガ 七喜	9:15~10:15 ◆岩盤タイム	9:45~10:45 ピラティスヨガ 60 平井(聖)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム	9:30~10:30 アクティブヨガ 60 YUKI	9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石	9:30~10:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	9:30~10:30 ◆岩盤タイム
11:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
12:00	11:15~12:15 アクティブヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	11:00~12:00 ヨガ60 Mitsuki	◆岩盤タイム	11:15~12:15 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム	11:15~12:00 ベーシックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	11:00~11:45 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	11:00~12:00 フロールーシー (タイ式ヨガ)	◆岩盤タイム
13:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
14:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
15:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
16:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
17:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
18:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
19:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
20:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
21:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
22:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
23:00	23:00営業終了											



●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2024年 5月～

	火						水						木									
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的				
8:00																			8:00			
9:00																			9:00			
10:00	9:45~10:45 フラダンス カロケ	10:00~10:30 ストレッチ 渡邊	10:00~11:00 ★初級クラス 千々和				9:30~10:15 エアLOW AKKO	9:50~10:35 やさしいヨガ rummy	9:50~10:50 ★中級クラス 沼本			9:30~10:20 ★姿勢改善教室 小澤	9:30~10:00 かんたんエアロ ムライ	9:30~10:00 ストレッチボール 大野						10:00		
11:00	11:00~12:00 ファット バーニング60 志田	11:00~11:45 ポテトワークアウト 渡邊優					10:30~11:15 中上級ステップ AKKO			11:15~11:45 ミットサーキット 千々和			10:15~10:45 かんたんステップ ムライ	10:15~10:45 全身シェイプ30 仲田	10:00~11:00 ★初級クラス 須崎			10:00~10:50 ★からだのびのび 筋力体操 板橋		11:00		
12:00	12:15~13:15 ヨガ60 志田	12:15~12:45 ストレッチボール 大野	12:00~12:45 アクアエクササイズ 渡辺航				11:30~12:30 ファンクショナル ～機能改善～ 村石	11:45~12:30 ポテトワークアウト 生形			11:35~12:50 ★バレード Teuki	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ファットバーニング 緑川	11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko			12:00~13:00 ★フリースタイル (ダンス) 山口(雅)	12:00~13:00 パワーヨガ 小久泉		12:00		
13:00	13:30~14:00 全寿シェイプ30 福田	13:00~14:00 ★体質改善& ダイエットスクール 渡邊優	13:00~14:00 ★ロングスイム サークル				12:45~13:30 ステップエクササイズ 大和田	12:45~13:15 ストレッチボール 大野				12:00~13:00 リラクソロジー 緑川		12:45~13:45 ★上級クラス 千々和	12:45~13:45 ★中級クラス 福田						13:00	
14:00	14:15~15:00 fight 福田		★中上級クラス 田中	14:15~15:15			13:45~14:45 ヨガ60 板橋			14:15~15:15 ★初級クラス 千々和			13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)					13:45~14:45 ★タヒチアン ダンス (アロハ・メフラ) 榎		14:00		
15:00	15:15~16:15 リラクソロジー 佐藤 仁美		★背泳ぎ& 平泳ぎ初級 渡辺航				15:00~16:00 フラダンス カロケ	15:15~15:45 ファンクショナル エクササイズ 松本			15:15~16:15 ★レアフィット 生形	15:30~16:30 キッズダンス Aクラス	15:00~16:00 やさしい フローヨガ YUKI	15:00~15:45 ポテトワークアウト 福田	15:30~16:30 キッズスイミング Aクラス						15:00	
16:00	16:30~17:30 ピラティス 板橋		15:30~16:30 キッズスイミング Aクラス				16:15~16:45 のびのび タヒチアンダンス 榎			16:30~17:30 キッズスイミング ABクラス			16:15~17:00 fight 生形	16:30~17:30 キッズスイミング Aクラス	16:30~17:30 キッズダンス Bクラス	16:30~17:30 キッズスイミング ABクラス						16:00
17:00			16:30~17:30 キッズスイミング ABクラス						17:30~18:30 キッズスイミング Cクラス				15:00~16:00 キッズスイミング Aクラス	15:30~16:30 キッズダンス Aクラス	16:30~17:30 キッズスイミング ABクラス	16:30~17:30 キッズ空手 年少～小学1年生	16:30~17:30 キッズ空手 小学1年生～6年生	16:30~17:30 キッズバレエ 小学1年生～			17:00	
18:00	18:15~19:00 U-JAM!!! 中島 知子	17:45~18:15 ストレッチボール 小澤	17:30~18:30 キッズスイミング Cクラス				18:00~18:45 fight 渡辺航			17:30~18:30 キッズスイミング Cクラス			16:15~17:00 fight 生形	16:15~17:00 fight 生形	17:30~18:30 キッズスイミング Cクラス	17:30~18:30 キッズ空手 小学1年生～6年生	17:30~18:30 キッズバレエ 小学1年生～	17:30~18:30 キッズバレエ 小学4年生～			18:00	
19:00	19:15~20:00 ZUMBA 中島 知子	19:30~20:30 ★サンドバッグ ボクシング 村石	19:00~20:00 ★上級クラス 渡辺航											19:00~20:00 ★ロングスイム サークル							19:00	
20:00																					20:00	
21:00				20:30~21:30 ★サーキット &コア 須崎																	21:00	
22:00																					22:00	
23:00																					23:00	

1・3・5週目
ZUMBA
2・4週目
初中級ステップ

●● レアレア レッスンスケジュール ●●

2024年 5月～

	金						土						日					
	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的	3Fビッグ	3Fフリー	6Fプール	3Fジムエリア	4Fカルチャー	4F多目的
8:00									8:00~9:00 キッズスイミング Bクラス			8:00~9:00 キッズ体操 小学3年生~小学6年生			8:00~9:00 キッズスイミング Bクラス			8:00~9:00 キッズ体操 小学3年生~小学6年生
9:00									9:00~10:00 キッズスイミング ABクラス			9:00~10:00 キッズ体操 小学生			9:00~10:00 キッズスイミング ABクラス			9:00~10:00 キッズ体操 小学生
10:00	9:30~10:15 ピギナーエアロ 大和田					9:30~10:20 チェアダンス 佐々木	9:15~9:45 ファンクショナル エクササイズ 松本	9:30~10:30 ★パイパー スクール 小澤	10:00~10:45 UJOMI FITNESS 中島 知子	10:00~11:00 キッズスイミング ABクラス	10:00~11:00 キッズ空手 小学1年生~小学6年生	10:00~11:00 キッズ体操 小学生	10:00~11:00 ヨガ60 rummy	10:15~11:15 ★パイパー スクール 小澤	10:00~11:00 キッズスイミング ABクラス		9:30~10:45 ★ランニング スクール 渡辺	10:00~11:00 キッズ体操 小学生
11:00	10:30~11:30 ヨガ60 大和田	10:45~11:45 大体育改善& ダイエットスクール 渡邊優	10:30~11:00 アクアワーク 沼本			10:30~11:20 ★体操改善体操 佐々木	10:45~11:30 ファンクショナル ～編組改善～ 村石	10:45~11:45 ★サンドバッグ ボクシング 村石	11:00~11:45 美ボディ Body Weve NAOKO	11:00~12:00 キッズスイミング ABクラス	11:00~12:00 キッズ空手 小学1年生~小学6年生	11:00~12:00 キッズ体操 3歳~小学1年生	11:15~12:00 CRASH 村田	11:00~11:15 ★パイパー スクール 小澤	11:00~12:00 キッズスイミング ABクラス		11:00~12:00 ★上級クラス 福原	11:00~12:00 キッズ体操 3歳~小学1年生
12:00	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石						12:00~12:45 ZUMBA NAOKO	12:15~13:00 コアムーヴ 平井(剛)	12:15~13:00 ★上級クラス 福原	12:00~13:00 ★サーキット &コア 渡邊			12:15~12:45 ファンクショナル エクササイズ 松本	12:45~13:45 ★パイパー スクール 渡辺航	12:15~13:00 キッズスイミング ABクラス	12:15~13:15 ミットサーキット 小澤	12:15~13:15 ★レアフット 阿川	12:00~13:00 キッズ体操 3歳~年長
13:00	12:45~13:45 骨盤シェイプ 村石			12:45~13:45 ★レアフット 大野			13:15~14:15 ヨガ60 平井(剛)	13:15~14:00 ポティワークアウト 小澤	13:30~14:30 キッズスイミング ABクラス	13:00~14:00 キッズ空手 年少~小学1年生			13:45~14:45 フラダンス カワケ	14:00~14:45 ポティワークアウト 生形	12:15~13:00 キッズスイミング ABクラス			13:00~14:00 キッズ体操 3歳~年長
14:00	14:00~14:45 ZUMBA YUKO					14:00~15:30 ★バレエ 岡田	14:20~14:50 ストレッチボール 小澤	14:30~15:30 キッズスイミング ABクラス	14:30~15:30 キッズスイミング ABクラス			13:30~14:30 キッズ体操 3歳~小学1年生	15:00~15:30 ストレッチ 阿川	14:00~14:45 ポティワークアウト 生形	14:30~15:30 キッズスイミング ABクラス			14:30~15:30 キッズ体操 3歳~小学1年生
15:00	15:00~16:00 ヨガ60 板橋						14:30~15:15 fight 渡邊優	15:30~16:30 キッズスイミング ABクラス	15:30~16:30 キッズスイミング ABクラス	15:30~16:30 ★レアフット 阿川	15:30~16:30 キッズ体操 3歳~小学1年生	15:30~16:30 キッズ体操 3歳~小学1年生	15:00~15:30 ストレッチ 阿川	15:15~16:15 ★初級クラス 渡辺航	15:00~16:30 ★ダンスサークル 生形	15:15~16:15 ★初級クラス 渡辺航		15:00~16:30 ★ダンスサークル 生形
16:00	16:10~16:55 はじめてバレエ 岡田						15:45~16:30 初級エアロ 田村	16:30~17:30 キッズダンス 年少~小学1年生	16:30~17:30 キッズダンス 小学1年生~小学6年生	17:05~18:35 ★バレエ 岡田	16:00~17:00 ★enjoy ★ HIP HOP 中島	16:00~17:00 キッズ体操 小学生	16:00~16:45 フラダンス カワケ	16:00~16:45 ポティワークアウト 生形	16:15~17:15 ★中級クラス 渡辺航	16:15~17:15 ★中級クラス 渡辺航	16:15~17:15 ★パイパー スクール 渡辺航	16:00~17:00 キッズ体操 小学生
17:00													17:00~17:45 ヨガ45 MIKU	18:00~18:45 ポティワークアウト 阿川	17:00~17:45 キッズスイミング ABクラス			17:00~17:45 キッズ体操 小学生
18:00																		
19:00	19:00~19:45 fight 福田	19:00~19:30 ストレッチ 須崎	19:00~20:00 ★ロングスイム サークル				18:30~19:15 ダンスエアロ 菊川											
20:00		20:00~20:45 ポティワークアウト 仲田																
21:00																		
22:00																		
23:00																		

★ マークのついたクラスは、カルチャースクール（有料）ですので、登録が必要です。
 全てのレッスンを定員制（整理券制）としております。整理券の別が定員になり次第整理券を配布致します。
 定員にならなかった場合はレッスンの30分前から整理券を配布致します。
 ※マークのついたクラスは初めての方でも安心して気軽にご参加いただけます。

※21:00までの営業の為
 初日(火～金)については、20:00までに終了するレッスンまでとさせていただきます。

…エクササイズに十分に慣れた方向けのプログラムです。

※ レッスン開始5分以降の途中参加はご遠慮下さい。
 ※ レッスン・担当者は変更することがありますので予めご了承ください。
 ※ ロングスイムサークルは登録制です。



●● AURA SPA ●● 2024年5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
		9:30~10:30		9:30~10:15		9:30~10:15		9:30~10:30		9:30~10:15	9:30~10:30	9:30~10:30
10:00	9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	9:45~10:30 ベーシックヨガ Mitsuki	岩盤ダイエット 村石	オーラヨガ 七喜	◆岩盤タイム	9:45~10:45 ピラティスヨガ 60 平井(聖)	◆岩盤タイム	9:30~10:30 アクティブヨガ 60 YUKI	岩盤ダイエット 村石	ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム
11:00		◆岩盤タイム		10:45~11:45		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		10:45~11:45		◆岩盤タイム
		◆岩盤タイム	11:00~12:00 ヨガ60 Mitsuki	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	11:00~12:00 フロールーシー (タイ式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム
12:00		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	11:15~12:15 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
13:00	12:45~13:30 ベーシックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	12:30~13:15 骨盤リセット 平井(聖)	◆岩盤タイム	13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム	12:30~13:30 ヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	12:30~13:30 ヨガ60 小久保	◆岩盤タイム	12:30~13:30 アクティブヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム
14:00		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
15:00	14:30~15:15 オーラダイエット 渡邊	◆岩盤タイム	14:30~15:30 ヨガ60 Shiaki	◆岩盤タイム	15:00~15:45 オーラストレッチ 生形	◆岩盤タイム	14:15~15:15 アクティブヨガ60 大島	◆岩盤タイム	14:15~15:15 オーラダイエット 佐藤 仁美	◆岩盤タイム	担当変更 14:15~15:00 オーラヨガ 洲	◆岩盤タイム
16:00	15:45~16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	15:45~16:45 ヨガ60 佐藤 仁美	◆岩盤タイム	16:00~16:45 オーラダイエット 須崎	◆岩盤タイム
17:00		◆岩盤タイム	16:30~17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	17:00~18:00 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
18:00	17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
19:00		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	18:15~19:15 ヨガ60 MIKU	◆岩盤タイム
	19:00~19:45 ベーシックヨガ akiyo	◆岩盤タイム	19:00~20:00 ヨガ60 rummy	◆岩盤タイム	19:00~20:00 アクティブヨガ60 勢子	◆岩盤タイム	19:00~19:45 ベーシックヨガ Mitsuki	◆岩盤タイム	19:00~19:45 ベーシックヨガ rummy	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
	担当変更 19:45~20:45	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	19:30~20:30	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
21:00	20:15~21:15 ヨガ60 akiyo	◆岩盤タイム	20:15~21:00 ベーシックヨガ rummy	◆岩盤タイム	20:15~21:00 ベーシックヨガ 勢子	◆岩盤タイム	20:15~21:00 オーラヨガ 須崎	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
22:00		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム
23:00	23:00営業終了											

