

スタジオレッススルール

～予約について～

「予約開始」

毎月25日17時～
例)4月予約
3月25日17時～

「予約受付」

レッスン開始
15分前まで

「キャンセル」

レッスン開始
30分前まで

「予約枠」

お一人様最大6枠
レッスン終了時点で
1枠消化となります。

「他店舗利用」

予約サイトの登録が店舗ごとに必要となります。
各店舗フロントにてお手続きください。
他店舗予約は2枠となります。

～参加について～

「入室時間」

前のレッスン清掃が
終わり次第ご入室可能
です。
インストラクターの合
図をお待ちください。

「無断キャンセル」

インストラクターが
出欠をとります。
レッスン開始までに出
欠の確認が取れない場
合、無断キャンセルと
なります。

「参加時マナー」

レッスン中、スタジオ
内でのスマートフォ
ン・携帯電話の操作は
ご遠慮ください。撮影
についてはインストラ
クターが許可した場合
のみ可とします。

「ペナルティについて」

以下の行為はペナルティ対象となります。

- ・月2回以上の無断キャンセル
- ・ご家族・ご友人同士での予約枠の貸し借り

ペナルティの対象者は予約枠が1ヶ月間1枠となります。

ご入室前の整列時、大声での会話はレッスンの妨げとなる事がありますのでご注意願います。また、物品の場所取り整列、割り込み行為はトラブルとなりますのでお止めください。

スタジオレッスンを楽しんでいただく為、
皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



Lucina matsudo

2023.6月～ start

※有料クラスにつきましては、当日フロントにて精算し、参加予約とさせていただきます。(前日までの予約は無し)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
時間	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2	studio1	studio2
10:00														
11:0	ヨガ45 ～デトックス～ 10:30-11:15 Mana FREE		ヨガ45 ～リラックスフロー～ 10:30-11:15 今川 千恵子 FREE	ジャンベ45 10:25-11:10 おまつ 18	ヨガ45 ～ボディメンテナンス～ 10:30-11:15 宮谷 佳子	空手道初級45 10:30-11:15 織畑 いずみ 10	ピラティス初級45 10:30-11:15 Ryo	FIGHT DO45 10:30-11:15 あき FREE	フリースタイル45 10:20-11:05 田村 暁美	姿勢改善ストレッチ45 10:20-11:05 寺田 佳音	バレエ45 10:30-11:15 コフジ	カラーゲンヨガ45 ～リラックス～ 10:30-11:15 warm 智香子	ヨガ45 ～シンプル～ 10:30-11:15 宮谷 佳子	バレエ45 10:30-11:15 萩原 由美子
12:00	Waterbag training30 11:45-12:15 23 中村 舞子 FREE	カラーゲンヨガ45 ～リラックス～ 11:30-12:15 北村 あり	ボディ コンディショニング45 11:45-12:30 青貝 タ子 23	アフリカダンス45 11:45-12:30 みき	ベリーダンス45 11:45-12:30 葉津子 FREE	ボディ コンディショニング45 11:45-12:30 青貝 タ子	シニアエアロ45 11:45-12:30 (※60歳以上限定) Ryo	ZUMBA45 11:45-12:30 みっこ FREE	コアコンディショニング45 11:30-12:15 Shindo 23	カラーゲンヨガ45 ～デトックス～ 11:30-12:15 太田 早織	RADICAL POWER45 11:45-12:30 TAMA 27	骨盤コントロール ストレッチ45 11:45-12:30 warm Parwanaフミ	エアロ上級45 11:50-12:35 今野 水憂樹	バレエボウント 11:45-12:30 女性限定(有料1,650円税込) 毎週開催 萩原 由美子
13:00	ステップ初中級45 13:00-13:45 橋田 桂子 FREE	骨盤コンディショニング40 12:45-13:25 北村 あり	シャカブーン45 13:00-13:45 青貝 タ子 FREE	はじめてフラメンコ30 13:00-13:30 乙訓 裕子 FREE	エアロサーキット45 13:00-13:45 Shindo	はじめてエアロ45 13:00-13:45 青貝 タ子	ヨガ45 ～リラックス～ 13:00-13:45 達川 亜希子	空手道中級45 13:00-13:45 織畑 いずみ 12	エアロ初級35 12:45-13:20 久保田 温郎	ヨガ45 ～ダイナミック～ 12:45-13:30 達川 亜希子	エアロサーキット45 13:00-13:45 染谷 成美	UBOUND45 13:00-13:45 田村 征之 20	POWER CARDIO45 13:00-13:45 田村 征之 27	ジャイロキネシス45 13:00-13:45 鈴木 真由
14:00	バレエ45 14:15-15:00 コフジ FREE	カラーゲンヨガ45 ～シンプル～ 14:05-14:50 ピョン ソンファ	整体ストレッチ45 14:15-15:00 竹下 博司 ※バスタオルがあれば お持ちください	フラメンコ45 14:00-14:45 乙訓 裕子 FREE	ジャズ45 14:15-15:00 久我 亜矢子 FREE	ヨガ45 ～シンプル～ 14:15-15:00 青貝 タ子	エアロ中級45 14:15-15:00 中塚 愛瀬	HIPHOP45 14:15-15:00 赤地 寿美 FREE	UBOUND30 14:00-14:30 中村 舞子 20 FREE	タイ古式 骨盤調整ストレッチ45 14:00-14:45 金成 琢磨 FREE	エアロ中級45 14:15-15:00 久保田 温郎	ボディ コンディショニング45 14:15-15:00 染谷 成美	ジャズ45 14:15-15:00 鈴木 真由	FIGHT DO30 14:15-14:45 田村 征之 FREE
15:00	トウシューズ 15:30-16:15 (有料1,650円税込) 毎週開催 コフジ	カラーゲンピラティス45 ～シンプル～ 15:20-16:05 MIKA FREE	フラダンス45 15:30-16:15 高田 里美 FREE	太極拳45 15:20-16:05 菊地 三枝 FREE	バレエ45 15:30-16:15 片平 成美	ベリーFUSION 15:30-16:30 (有料1,650円税込) 開催日は館内掲示を ご確認ください gaaya	ステップ初中級45 15:30-16:15 中塚 愛瀬 FREE	バレトン45 15:30-16:15 MIHO FREE	バレシューレ50 園児クラス 15:00～15:50 丸山					
16:00	全レッスンオンライン予約となります。 予約:レッスン開始15分前まで キャンセル:レッスン開始30分前まで 1stスタジオ 定員 32名 2ndスタジオ 定員 23名 ※7歳に変わります 27 にて表記しております		フラダンス 16:45-17:45 (有料2,200円税込) 開催日は館内掲示を ご確認ください 高田 里美		バレエ中級45 16:45-17:30 女性限定 (有料1,650円 (税込)) 毎週開催 片平 成美	メガダンス 15:30-16:15 (有料1,000円 (税込)) 21日開催 浅井久美子			バレシューレ50 小学生クラス 16:30～17:20 丸山	RITMOS45 15:30-16:15 廣瀬 里沙	カラーゲンピラティス45 ～美ボディ～ 15:30-16:15 横尾 純子	ヨガ45 ～シンプル～ 15:45-16:30 Mai	ジャズダンス基礎 15:15-15:45 (有料1,100円税込) 毎週開催 鈴木 真由	
17:00											バレトン45 16:45-17:30 達川 亜希子	フラダンス45 16:45-17:30 高田 里美 FREE	ヨガ45 ～エナジー～ 17:00-17:45 Mai FREE	骨盤ピーナスボディ45 17:00-17:45 北村 あり
18:00			ヨガ45 ～シンプル～ 18:45-19:30 Mai FREE	KaQiLa 45 ～カキラ～ 18:55-19:40 warm 智香子 FREE	バレエ45 19:00-19:45 小林 治晃	カラーゲンピラティス45 ～ボディケア～ 19:00-19:45 warm 大山 恵美子	POWER CARDIO45 19:00-19:45 中畑 優也 27 FREE	HIPHOP45 19:00-19:45 藤村 亜美 FREE	RITMOS45 19:00-19:45 YUNA	STREET DANCE45 19:00-19:45 YOKO FREE	ZUMBA45 18:00-18:45 赤崎 由美子 FREE	バレエ初中級 18:00-19:30 (有料2,500円税込) 6名限定 開催日は館内掲示を ご確認ください 小林 治晃 6	HOUSE45 18:15-19:00 堀内 彰 FREE	
19:00	バレトン45 19:00-19:45 MIHO FREE	ヨガ45 ～リラックスフロー～ 19:00-19:45 太田 早織 FREE												
20:00	エアロ初中級45 20:15-21:00 Ryo	男性限定 Men's YOGA 20:15-21:00 太田 早織 FREE	エアロ中上級45 20:00-20:45 赤崎 由美子 FREE	FIGHT DO30 20:15-20:45 田村 征之 FREE	エアロ初級45 20:15-21:00 大山 恵美子 FREE	シンプルストレッチ 20:15-21:00 warm 太田 早織 FREE	FIGHT DO45 20:15-21:00 中畑 優也 FREE	バレエ45 20:15-21:00 小林 治晃	フリースタイル45 20:15-21:00 YUNA FREE	ヨガ45 ～シンプル～ 20:20-21:05 YOKO				
21:00			UBOUND45 21:15-22:00 田村 征之 20 FREE						UBOUND30 21:30-22:00 中塚 愛瀬 20 FREE					
22:00														

※毎月10日20日は休館日となります

☆レッスン開始以降のご入場は、クラス進行の妨げになるほかご自身の身体に負担をかけますのでご遠慮ください。
☆クラス変更・インストラクターの代行に関しましては、館内のインフォメーション、またはHPでご確認いただけます。
☆HOTプログラムにご参加の際は、必ずバスタオル・お水をご用意ください。
尚、ヨガマットにバスタオルを敷いて頂きますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。
☆祝日は特別プログラムになります

← 左記の枠内のレッスンがwarm環境のスタジオになります。(湿度60%温度)
← 左記のマークはバスタオルとお水をご用意ください。
← 左記のマークのレッスンはカラーゲンランプ点灯になります。
女性限定 ← 左記のマーク女性限定のレッスンとなります。
(※手足の出る服装でお越しください。)
← 左記のマークは裸足でご参加いただけます。
← 左記のマークは予約不要で受けられます。
← 左記のマークは初心者の方でも参加しやすいクラスです。

※毎月10日20日は休館日となります

『全ての人が楽しめる、チャレンジできる』 LUCINAスタジオプログラム概要

クラス名					時間	強度	難度	クラス内容
【有酸素】								
はじめてエアロ		30	☆	★	これからエアロビクスを始める方向けのクラスです。基本的な動作をご紹介しますので初めての方でも安心してご参加頂けます。			
エアロ初級		30/45	☆	★	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。			
エアロ初中級		45	☆☆	★	エアロビクスにある程度慣れてきた方が対象です。気持ちよく汗を流すことを目的とします。やや複雑なステップの動きにも挑戦していきます。			
エアロ中級		45	☆☆☆	★★	心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗のかける充実感を得られるクラスです。			
ダンスエアロ		45	☆	★★	ダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです。			
エアロサーキット		45	☆☆	★★	エアロビクスと筋カトレーニングを交互に行うサーキットクラスです。エアロビクスに少し慣れてきた方から動きを楽しみたい方まで幅広くご参加頂けます。			
ステップ初中級		45	☆☆	★★	ステップ台を使用し、動作に慣れた方向けの運動強度・難度を上げた動作を中心に行う有酸素エクササイズです。			
ステップ中級		45	☆☆☆	★★	ステップ台を使用し心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗をかき充実感を得られるステップクラスです。			
キックボクシングEX		45	☆☆	★	下半身を中心とした動きを行い、おなか周りや太ももの引き締めにとても効果的な格闘技系クラスです。			
FIGHT DO		45	☆☆☆	★★	ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップのできる格闘技系クラス。ストレス発散にも効果的！初めての方、女性の方も大歓迎です。			
UBOUND		45	☆☆☆	★★	1人乗り用トランポリンを使ったエクササイズです。シェイプアップや骨の強化、心肺機能向上にも効果的です。			
【ヨガ（初心者向け）】								
シンプル		45	☆	★	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単に楽しみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。			
リラックス		45	☆	★	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。			
ボディメンテナンス		45	☆	★	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。			
リラックスフロー		45	☆	★	ゆっくりと流れるように仰向けや座位のポーズを行い、ストレス解消や深からリラックスしたい方にオススメの優しいヨガのクラスです。			
【ヨガ（中級者向け）】								
パワー		45	☆☆	★★	太陽礼拝の動きをベースに動きと呼吸の運動を感じていきます。ボディメイクに適したレッスンです。			
デトックス		45	☆☆	★★	詰まりがちだった血流の流れを改善していきます。体内に蓄積された老廃物を体外に排出していきましょう。			
ダイエット		45	☆☆	★★	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れたシェイプアップに効果的なクラスです。			
ダイナミック		45	☆☆	★★	太陽礼拝の動きをベースに立位・バランスポーズを行います。左右の筋力バランスを整え、代謝アップ、集中力アップ、呼吸を深め、ダイナミックに体を動かすクラスです。			
【ヨガ（上級者向け）】								
エナジー		45	☆☆	★★★	太陽礼拝の動きを中心に全身を大きく動かします。身体中に呼吸とエネルギーを感じ、つまりが解かれていく開放感とポジティブな心を養っていきます。			
メンズヨガ		45	☆	★	ストレス社会で戦う男性のためのボディメンテナンスヨガ。これからヨガを始めたいという男性も安心してご参加いただけるクラスです。			
【ストレッチ】								
整体ストレッチ		45	☆	★	体全身、筋肉のハリやコリを緩めて各部位の痛みを和らげていくクラスです。ストレッチの効果をより実感して頂く為に大きいタオルの使用を推奨しております。			
姿勢改善ストレッチ		45	☆	★	肩甲骨、股関節周辺を動かし、姿勢バランスを整え、リラックスすることを目的としたクラスです。			
骨盤コントロールストレッチ		45	☆	★	胸や腰を立体的かつ多方面に稼働させしなやかで強い体幹を作っていき、ペリーダンスの動きも取り入れて美しいめりはりのあるボディを目指します。			
タイ古式骨盤調整ストレッチ		45	☆	★	筋膜リリースも行い、歪みの改善を図りほぐしていく調整系のストレッチを行うクラスです。			
ジャイロキネシス		45	☆	★	イスに座った姿勢で背骨を円やらせんの様に動かします。柔軟な動きにより全身のストレッチ効果を図るクラスです。			
【ピラティス】								
シンプル		45	☆	★	ピラティスが初めての方向けのクラスです。美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。			
ボディケア		45	☆☆	★★	姿勢や呼吸を整え、正しい身体の使い方を習得するピラティスクラスです。			
美ボディ		45	☆☆	★★	たるみやすい部分をエクササイズし、女性らしい身体へ導くピラティスクラスです。			

クラス名					時間	強度	難度	クラス内容
【コンディショニング】								
POWER CARDIO		45	☆☆☆	★★	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことにより全身のシェイプアップ、持久力を高めることのできるクラスです。			
ボディコンディショニング		45	☆	★	ストレッチ・ダンベル体操・コアトレーニングなどにより、身体のコンドিশョン（柔軟性・筋力向上・調整力）を養うクラスです。小さなボールをし関節の動きを向上させる動きが入るバリエーションも用意しております。			
コアコンディショニング		45	☆☆	★	体幹を中心にエクササイズを行うことで、全身を引き締めていくクラスです。			
骨盤ピーナスボディ		45	☆☆	★★	日常生活で癖ついた骨盤の歪みを様々なエクササイズで矯正していくクラスです。			
KaQiLa ～カキラ～		45	☆	★	関節や肋骨、骨盤を効果的に動かし、肩こり・関節痛、腰痛、股関節痛、冷え・むくみの改善、身体機能改善を目的としたクラスです。			
バレトン		45	☆☆	★	バレエ・ヨガ・フィットネスと、3種の要素が取り入れられている新感覚のエクササイズです。			
骨盤コンディショニング		45	☆	★	ヨガのポーズをベースに、肩こり腰痛の原因となる姿勢の改善を目指します。			
ヨガピラエクササイズ		45	☆☆	★★	ヨガの呼吸法とピラティスのエクササイズの融合。ヨガのポーズが苦手な方もエクササイズで楽しみながら全身を引き締められます。			
【ダンス】								
HIPHOP		45	☆☆	★★	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむプログラムです。			
HOUSE		45	☆	★	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。ダンス初心者にもおすすめです！			
バレエ		45	☆☆	★★	バレエの基本動作を習得し振り付けも行います。楽しみながら、しなやかで、美しく踊るクラスです。			
ジャズ		45	☆☆	★★	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから初めてという方にもお勧めのクラスです。			
ZUMBA		45	☆☆	★★	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。			
はじめてフラメンコ		30	☆	★	フラメンコの基本姿勢、基本所作を学ぶクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。			
フラメンコ		45	☆☆	★★	振り付けに挑戦していくクラスです。一曲を約半年ほど時間をかけて振り付けていきます。			
STREET DANCE		45	☆☆	★★	ストリート（路上）が『発祥』のダンスで、たくさんのダンスの種類があり、特有のリズムを取りながら踊るダンスです。			
フラダンス		45	☆	★	ハワイの音楽に合わせて行います。伝統的な踊りをゆっくりとした動きで表現していくクラスです。			
ペリーダンス		45	☆☆	★★	古代エジプトが発祥のオリエンタルダンスです。全身を使って動くためボディラインを整えたい方におすすめのクラスです。			
アフリカンダンス		45	☆☆	★★	ジャンベの迫力ある生演奏で踊ります。肩甲骨を大きく使い、低い姿勢で踊るのでシェイプアップ効果が期待できます。			
RITMOS		45	☆☆	★★	1曲ごとに踊りが変化します。ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ等様々なジャンルの音楽と振り付けを楽しむクラスです。			
フリースタイル		45	☆☆	★★	ジャンルに捕らわれず色々な要素を取り入れて踊ります。月ごとに振付が変わります。			
シャカブーン		45	☆☆	★★	音楽に乗せて踊るダンスフィットネスエクササイズプログラム。気分に合わせて自然と自分のスタイルで踊ることができます。			
MEGADANZ		45	☆☆	★★	あらゆるジャンルの曲で構成し、MEGA(メガ)級の楽しさを提供するダンスプログラムです。1曲ごとにスタイルが変わります。			
【カルチャー】								
太極拳		45	☆	★★	中国武術の型をゆっくりとした動作で行います。カラダの軸を意識する事でバランス能力が向上し、機能的なカラダを作ることが出来ます。			
ジャンベ		45	☆	★	西アフリカの伝統打楽器ジャンベをスタジオで叩きます。みんなで音楽を作りながらも、上腕・内転筋等の引き締め効果もあります。			
空手道初級		30	☆	★	「キレのある動き」「美しい技」に繋がる基本的な動きを学べます。初めての方でも安心してご参加いただけます。			
空手道中級		30	☆☆	★★★	初級の内容から更にレベルアップし形「かた」に進みます。			
【VTRレッスン】								
美BODYコンディショニング		30	☆☆	★★	インナーを意識してエクササイズを行うことで美しいボディラインを目指すクラスです。			
ダイエットヨガ		30	☆☆	★	今日のご自身の呼吸はどんな呼吸か確認し、深い呼吸に意識を向け、胸いっぱい新鮮な空気が広がる感覚を味わってください。			
リラックスヨガ		30	☆	★	深い呼吸を行うことで、日中のストレスから解放され心身共にリフレッシュできるクラスです。			
ピラティス初級		30	☆	★	初めての方でも安心して動けるピラティスの基本クラスです。ご自身のペースで無理なくチャレンジしていきましょう！			

LEALEA24 × AURA SPA 松戸店

2023年7月～ スタジオレッスンスケジュール



	月			火			水			木			金			土			日		
時間	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	9:30-10:30 リラククス ヨガ		9:30-10:15 オーラヨガ 城山彩奈	9:30-10:30 ボディ メンテナンス ヨガ 宮谷佳子	いきいき 運動教室	9:30-10:30 ヨガ60 みっこ	9:30-10:15 ピラティス Ryo		9:30-10:15 ベーシック ヨガ akiko	9:30-10:15 姿勢改善 ストレッチ 寺田佳音	いきいき 運動教室	コラーゲン タイム	9:30-10:30 バレエ コフジ		9:30-10:30 ヨガ60 智香子	9:30-10:30 バレエ 萩原由美子		9:30-10:30 アクティブ ヨガ 宮谷佳子
		いきいき 運動教室	北村あり																		
11:00																					
11:00	11:00-11:45 エアロLOW 横田桂子	登録 スクール	11:00-11:45 ピーナス ボディ 北村あり	10:45-11:30 ボディ コンディショニング 今川千恵子		10:45-11:30 オーラ ダイエット 城山彩奈	10:45-11:15 ★UBOUND30 中村舞子		11:00-11:45 ベーシック ヨガ 宮谷佳子	10:30-11:15 ★ステップ 初級 Ryo		10:45-11:45 アクティブ ヨガ akiko	10:30-11:30 フリースタイル ダンス 田村曉美	登録 スクール	11:00～11:45 ベーシック ヨガ 太田早織	11:00-11:45 ヨガ＆ ストレッチ 城山彩奈		11:00-11:45 ベーシック ヨガ 智香子	【有料】 バレエボワント 萩原由美子	登録 スクール	11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子
12:00	12:00-12:45 ★ステップ 初中級 横田圭子		12:15-13:00 ヨガ45 ピョンソンファ	12:00-12:45 RITMOS® 45 YUNA		コラーゲン タイム	11:45-12:30 はじめて エアロ 齋藤美咲			11:30-12:30 ZUMBA® みっこ			11:45-12:30 エアロ LOW 久保田温郎			12:00-12:45 ★RADICAL POWER45 田村征之		12:15-13:15 骨盤 コントロール ストレッチ Parwanaフミ	11:30-12:30 オリジナル エアロ 今野水憂樹		12:30-13:15 オーラ ストレッチ 中村舞子
13:00	13:00-13:45 ★ボディ ワークアウト 齋藤美咲		13:30-14:30 アクティブ ヨガ ピョンソンファ	13:00-13:45 はじめて フラメンコ 45 乙訓裕子			12:45-13:15 ストレッチ 齋藤美咲		コラーゲン タイム	12:45-13:30 空手道 織畑いずみ	登録 スクール	12:30-13:15 ベーシック ヨガ 宮谷佳子	12:45-13:45 タイ式ボディ メンテナンス ヨガ 金成琢磨			13:00-13:45 ★UBOUND 45 田村征之	登録 スクール		12:45-13:30 ★POWER CARDIO45 田村征之		
14:00	14:15-15:15 バレエ コフジ			14:00-15:00 【有料】 フラメンコ スクール 乙訓裕子		13:45-14:45 ピラティス MIKA	14:00-15:00 ジャズダンス 久我垂矢子	登録 スクール	14:00-14:45 オーラ ストレッチ 中村舞子	13:45-14:45 バレエ 片平成美		13:45-14:45 ヨガ60 宮谷佳子	14:00-14:45 リラククス ヨガ akiko		コラーゲン タイム	14:00-15:00 ファット バーニング 久保田温郎		コラーゲン タイム	13:45-14:30 ★ジャイロ キネシス 鈴木真由	登録 スクール	コラーゲン タイム
15:00	コフジ																				
16:00	15:30-16:30 【有料】 バレエ スクール コフジ		コラーゲン タイム	15:15-16:15 ボディ リセット 竹下博司						15:00-16:00 【有料】 バレエ スクール 片平成美					15:00-16:00 アクティブ ヨガ akiko	登録 スクール	15:00-16:00 ピラティス 横尾純子	14:45-15:45 ジャズダンス 鈴木真由		15:30-16:30 ヨガ60 太田早織	
17:00																					
18:00																					
19:00	19:00-20:00 バレトン MIHO		19:00-19:45 美彩心 太田早織	19:00-19:45 ZUMBA® 赤崎由美子	登録 スクール	19:00-19:45 KaQiLa45 カキラ 智香子	19:00-20:00 バレエ 小林治晃		19:00-20:00 ピラティス 大山恵美子	19:00-19:45 ★ボディ ワークアウト 齋藤美咲		19:00-19:45 オーラ ストレッチ MIHO	19:00-19:45 ★ステップ 初中級 中塚愛瀬	登録 スクール	19:00-20:00 ヨガ60 YOKO						
20:00	20:15-21:00 エアロ LOW Ryo		20:15-21:15 ヨガ60 太田早織	20:00-21:00 ファット バーニング 赤崎由美子		20:15-21:15 アクティブ ヨガ 智香子	20:30-21:15 ピギナー エアロ 大山恵美子	登録 スクール	20:30-21:15 ベーシック ヨガ 太田早織	20:00-20:45 GroupFight 45 齋藤美咲		20:15-21:00 barre rhythm バーリズム MIHO	20:15-21:00 ファット バーニング 中塚愛瀬		20:30-21:30 ピラティス YOKO	◆★印のレッスンは定員がございます。レッスン開始 30分 前より整理券を配布いたします。 ◆【有料】は別途お申し込みや予約が必要となります ◆レッスン開始後 5分以上経過して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					
21:00																					
22:00																					

●● AURASPA松戸 ●● 2023年7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		9:15～10:15		9:15～10:15		9:15～10:15		9:15～10:15		9:15～10:15		9:15～10:15
10:00	9:30～10:30 ヨガ60 北村あり	岩盤タイム	9:30～10:15 オーラヨガ 城山彩奈	岩盤タイム	9:30～10:30 ヨガ60 みっこ	岩盤タイム	9:30～10:15 ベーシックヨガ akiko	岩盤タイム	9:30～10:30 コラーゲン タイム	岩盤タイム	9:30～10:30 ヨガ60 智香子	岩盤タイム	9:30～10:30 アクティブ ヨガ 宮谷佳子	岩盤タイム
11:00		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム		10:30～11:30 岩盤タイム
	11:00～11:45 ピーナスボディ 北村あり		10:45～11:30 オーラダイエット 城山彩奈			11:00～11:45 ベーシックヨガ 宮谷佳子		10:45～11:45 アクティブ ヨガ akiko		11:00～11:45 ベーシックヨガ 太田早織		11:00～11:45 ベーシックヨガ 智香子	11:00～11:45 ヨガ45 宮谷佳子	
12:00		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		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		11:45～12:45 岩盤タイム
	12:15～13:00 ヨガ45 ピョン ソンファ		12:00～13:00 コラーゲン タイム			12:30～13:30 コラーゲン タイム				12:15～13:00 美彩心® 太田早織		12:15～13:15 骨盤コントロール ストレッチ Parwanaフミ	12:30～13:15 オーラストレッチ 中村舞子	
13:00		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		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
14:00	13:30～14:30 アクティブヨガ ピョン ソンファ								13:30～14:30 コラーゲン タイム				13:45～14:45 コラーゲン タイム	
		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	14:00～14:45 オーラストレッチ 中村舞子	14:15～15:15 岩盤タイム	13:45～14:45 ヨガ60 宮谷佳子	14:15～15:15 岩盤タイム		14:15～15:15 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	15:00～16:00 コラーゲン タイム									15:00～16:00 アクティブ ヨガ akiko		15:00～16:00 ピラティス 横尾純子	15:30～16:30 ヨガ60 太田早織	15:45～16:45 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 岩盤タイム		15:30～16:30 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		17:00～18:00 岩盤タイム		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	19:00～19:45 美彩心® 太田早織	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～19:45 カキラ45 智香子	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				
20:00														
21:00	20:15～21:15 ヨガ60 太田早織	20:30～21:30 岩盤タイム	20:15～21:15 アクティブ ヨガ 智香子	20:30～21:30 岩盤タイム	20:30～21:15 ベーシックヨガ 太田早織	20:30～21:30 岩盤タイム	20:15～21:00 barre rhythm MIHO	20:30～21:30 岩盤タイム	20:30～21:30 ピラティス YOKO	20:30～21:30 岩盤タイム				
22:00														

