

2018.9月～ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2018/8/18 確定

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ				
8:00																												
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN							
10:00																												
11:00	10:15~11:15 ストレッチ & ウォーク 赤杖	10:45~11:45 ★サーキット & コア 塚谷			10:15~11:15 yoga 山坂	10:30~11:30 ★体質改善 スクール 菅原			10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田				10:30~11:15 全身シェイプ 松本				10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	9:25~10:25 アクティブ ヨガ 奈子	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原	10:30~11:30 リラックス yoga 山坂	10:30~11:30 ★調整力向上 トレーニング 猪原	10:30~11:15 ヨガ 奈子						
12:00	12:00~12:45 全身シェイプ 服部	11:45~12:30 スターアップ ヨガ AYAME			11:45~12:30 初級 ステップ 菅原				11:30~12:15 ポティワーク アウト 松本				11:45~12:45 ZUMBA 木上	11:30~12:30 ★カルチャー タヒチアン ダンス 柳				12:00~12:30 ファンクショナル エクササイズ 服部	12:00~12:45 オーラヨガ 塚谷	11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原	12:00~13:00 ★バイパー 塚谷	11:45~12:30 オーラ ストレッチ 丸						
13:00	13:00~13:30 ポティリセット 塚谷	12:45~13:30 オーブ ヨガ AYAME			12:45~13:30 JYDE イコング ストレッチ 菅原				12:30~13:30 ポティ シェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★サーキット & コア 松本			13:00~13:45 ハタyoga Kumi				13:00~13:45 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦	13:00~14:00 ★サーキット & コア 服部	13:00~14:00 yoga 赤杖			13:00~13:45 オーラ ピラティス 有元						
14:00	13:45~14:45 足つぼ & ストレッチ ポール 三浦	14:00~14:45 ベーシック ヨガ AYAME			13:45~14:15 ポティリセット 松本				13:45~14:45 ★カルチャー 入門 HIPHOP KING	14:00~14:30 ストレッチ & Sコア 竹内						14:00~14:45 ラテンエアロ Michi			14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元									
15:00		15:00~15:30 筋膜リリース & Sバイパー 服部			14:30~15:15 ポティワーク アウト 松本				15:00~15:45 ハタyoga 平山							15:00~15:45 フットケア & コアトレ Michi			15:15~16:00 ポティワーク アウト 松本			15:35~16:35 アクティブ ヨガ Hideko						
16:00		15:15~16:00 ベーシック ヨガ HARU			15:30~16:20 ★カルチャー 入門/バレエ 権竹	15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎			15:55~16:45 体操教室① (幼児)				NEW 15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎				15:30~16:15 ピラティス 有元			16:00~17:30 ★ラン スクール 塚谷			16:15~16:30 ポティリセット					
17:00	16:15~17:05 かけっこ① (幼児~低学年) 間瀬・松村				16:20~17:20 キッズ/バレエ (幼児~低学年) 権竹				16:50~17:40 体操教室② (小学1~3年) 嶋戸				16:15~17:05 キッズ HIPHOP① (幼児)				16:45~17:30 オーラヨガ 有元			17:00~17:45 オーラ ストレッチ 丸								
18:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学1~6年) 間瀬・松村				17:30~18:20 キッズ タヒチアン ダンス 柳				17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 嶋戸				17:15~18:05 キッズ HIPHOP② (小学1~6年) 益田															
19:00	18:15~19:05 フィジテック (小学3~6年) 間瀬・松村				16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要				16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要																			
20:00	19:15~20:00 ZUMBA サミンダ				19:00~19:45 美BODY メイク 西田				19:00~19:45 ベーシック ヨガ HARU				担当変更 19:15~19:45 ストレッチ & Sコア 丸															
21:00	20:15~20:45 背中美人 & Sコア 丸				20:15~21:15 ★バイパー 松本				19:15~20:00 ピラティス 有元																			
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				18:30CLOSE				18:30CLOSE							

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 (芝スタジオレッスン内容は店舗掲示をご確認ください。)
 ★は有料スクールです。月3432円/4回 5週目はお休みです。
 ●は有料スクールです。月2,160円/4回 5週目はお休みです。
 ◇は学研教室のご登録が必要となります。フロントにてお声かけ下さい。

●○●○●○ レアレア&オーラスパ本牧店 レッスンガイド ●○●○●○



AURA



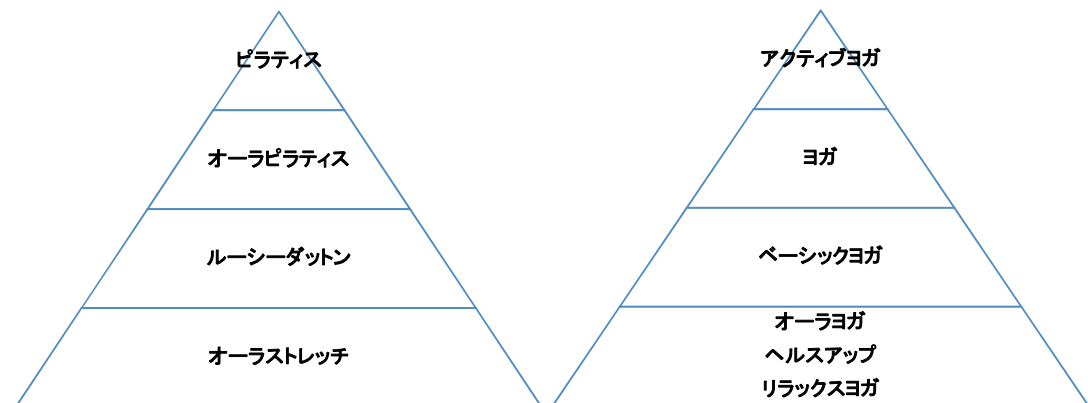
■ ヨガ

クラス名	内容	強度	難度
オーラヨガ	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。	★	☆
ベーシックヨガ	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方はもちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。	★★	★
ヨガ	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におすすめです。	★★★	★★★
アクティブヨガ	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におすすめです。	★★★★	★★★★
ヘルスアップ	ヨガのポーズを通じて筋肉のゆるみとココロのゆるみを出すクラスです。呼吸やストレッチを最重視しますので、ゆったりとヨガを楽しみたい方におすすめです。	☆	☆
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆

■ その他

クラス名	内容	強度	難度
オーラストレッチ	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におすすめです。	☆	☆
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダツ」=矯正/のばす、「トン」=自分という意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★
オーラピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。また更年期障害の改善も図っていくクラスです。	★★	★★
ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢改善や歪み改善を図り、身体のバランスを整えるクラスです。	★★★	★★★

※AURAスタジオレッスンでは、室内履きは使いません。



フィットネス

LEALEA

■ ヨガ・ピラティス

プログラム名	内容	強度	難度
リラックスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆
ハタヨガ	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靭な心身育成するクラスです。	★	★
スローフローヨガ	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。	★	★
ヨガ	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におすすめです。	★	★
ピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」=仙人「ダツ」=矯正/のばす、「トン」=自分という意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★

■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	内容	強度	難度
ウォーキング 脂肪燃焼	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	☆
ラテンエアロ	ラテンダンス特有の動きをエアロビクスの中に取り入れ、ラテンミュージックに乗って楽しくエクササイズしていくクラスです。	★★	★★
初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせてカラダを動かします。ステップ台(踏み台)を利用するので脂肪燃焼をしたい！方におすすめです。	★	☆
ボディシェイプ	全身をしっかりと使ったエアロビクスダンスを楽しみながら効率良くシェイプアップして頂けるクラスです。	★★	★
アプストレニング	アプス(ABS)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、S-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。	★	★
ファイティング	パンチやキック等の動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップを目的としたクラスです。	★★	★
ZUNBA	ラテン、HIPHOP、サルサ レグトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。	★★	★★
持久力向上エクササイズ	有酸素運動と自重トレーニングとストレッチを組み合わせることで全身持久力・筋持久力を向上し、『疲れにくい身体』を目指すクラスです。	★	★

■ 筋力UP/コンディショニングクラス

クラス名	内容	強度	難度
ボディリセット	ボディリセット専用の器具を利用し、肩・腰・股関節周りの筋肉をほぐします。	☆	☆
美BODYメイク	有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチで美しいBODY目指していきます。	★★	★
ストレッチ&ウォーク	身体を整えるストレッチをマットで行い、ウォークでは簡単なリズム体操で脂肪燃焼して頂けるクラスです。	☆	★
フットケア&コアトレ	下半身をほぐしていきます。体幹を中心に動かし、美しい体作りを目指します。	★	☆
体質改善トレーニング	「解す・ゆるめる・伸ばす・縮める」ことで関節の可動域を広げ、柔軟性を高め、全身を機能的に動かしながら血行改善・基礎代謝を上げるクラスです。	★★	☆
足つぼ&ストレッチポール	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。	☆	☆
全身シェイプ	ダンベルや自重にて音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。	★	★
ボディワークアウト	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。	★★	★
ファンクショナルエクササイズ	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におすすめです。	★★	★

※はだしマーク()…靴を使わないクラスです。

2018.10月~ LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

2018/9/18 確定

	TUESDAY火				WEDNESDAY水				THURSDAY木				FRIDAY金				SATURDAY土				SUNDAY日							
	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ	スタジオ	芝スタジオ	トリマリン岩盤浴	AURAスタジオ				
8:00																												
9:00	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN							
10:00																												
11:00	10:15~11:15 ストレッチ &ウオーグ 赤杖	10:45~11:45 ★サーキット &コア 塚谷		10:30~11:15 ベーシック ヨガ 永野	10:15~11:15 スロフロー yoga 山坂	10:30~11:30 ★体質改善 スクール 菅野		10:30~11:30 ヨガ 塩谷	10:15~11:15 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田			10:30~11:30 アクティブ ヨガ 安藤	10:30~11:15 全身シェイプ 松本			10:30~11:15 ベーシック ヨガ 深谷	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田			9:15~10:00 ベーシック ヨガ 奈子	9:30~10:15 持久力向上 エクササイズ 猪原			10:15~11:15 ヨガ 奈子				
12:00		担当変更		11:30~12:30 ヨガ 永野	11:45~12:30 初級 ステップ 菅野		11:45~12:30 オーラ ヨガ 塩谷		11:30~12:15 ポティワーク アウト 松本				11:45~12:30 初級エアロ 香取			11:30~12:15 ヘルスアップ 齋能					11:45~12:30 体質改善 トレーニング 猪原			11:45~12:30 オーラ ストレッチ 一丸				
13:00	12:00~12:45 全身シェイプ 前田			12:45~13:30 オーラ ヨガ AYAME	12:45~13:15 ポティワーク 一丸		13:00~14:00 アクティブ ヨガ Hideko		12:30~13:30 ポティ シェイプ 赤杖	12:45~13:45 ★サーキット &コア 松本		12:15~13:00 ベーシック ヨガ 平山			12:30~13:15 ベーシック ヨガ 安藤					12:00~12:45 ファンクショナル エクササイズ 松本			12:00~13:00 ★パイパー 塚谷					
14:00	13:45~14:45 足つぼ& ストレッチ ボール 三浦			14:00~14:45 ベーシック ヨガ AYAME	13:30~14:15 ポティワーク アウト 松本				13:45~14:45 ★カルチャー 入門 HIPHOP KNC	14:00~14:30 ストレッチ &S&C 香取		13:30~14:15 オーラ ヨガ 平山			13:00~13:45 ウォーキング 脂肪燃焼 三浦					13:00~14:00 yoga 赤杖			13:00~13:45 オーラ ピラティス 有元					
15:00		15:00~15:30 筋力リリース &S&C 前田		15:15~16:00 ベーシック ヨガ HARU	14:25~15:25 ★カルチャー 入門/バレエ 権竹		14:45~15:30 ベーシック ヨガ 山坂		15:00~15:45 ヘルス アップ 齋能			14:30~15:30 ヨガ Hideko								14:00~14:45 ラテンエアロ Michi			14:15~15:00 ファンクショナル エクササイズ 有元					
16:00					15:00~18:00 ◇学研教室 (幼児~小学生) 白崎				15:55~16:45 体操教室① (幼児)						15:15~16:00 オーラ ピラティス 緑川					15:15~16:00 ポティワーク アウト 松本			15:30~16:30 アクティブ ヨガ Hideko					
17:00	16:15~17:05 かけっこ① (幼児~低学年) 間瀬・松村			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要	16:30~17:20 キッズ バレエ① (幼児~低学年) 権竹				16:50~17:40 体操教室② (小学1~3年) 鳴戸			16:00~18:30 溶岩タイム ご予約不要			16:15~18:30 溶岩タイム ご予約不要					16:00~17:30 ★ラン スクール 塚谷			16:45~17:30 オーラ ヨガ Hideko					
18:00	17:15~18:05 かけっこ② (小学1~3年) 間瀬・松村				17:30~18:20 キッズ バレエ② (幼児~低学年) 権竹				17:45~18:35 体操教室③ (小学3~6年) 鳴戸																			
19:00	18:15~19:05 フィジテック (小学3~6年) 間瀬・松村				19:00~20:00 美BODY メイク 西田																							
20:00	19:15~20:00 ZUMBA サミンダ			19:00~20:00 ヨガ akiyo					19:15~20:00 ピラティス 有元						19:00~19:45 ルーシー ダットン (タイ式ヨガ) 西田													
21:00		20:15~20:45 背中美人 &S&C 一丸		20:30~21:15 ベーシック ヨガ 山坂					20:15~21:15 ★パイパー 松本																			
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE											
23:00																												

スタジオのレッスン内容については、裏面記載のレッスンガイドをご確認ください。
 (芝スタジオレッスン内容は店舗掲示をご確認ください。)
 ★は有料スクールです。月3432円/4回 5週目はお休みです。
 ●は有料スクールです。月2,160円/4回 5週目はお休みです。
 ◇は学研教室のご登録が必要となります。フロントにてお声かけ下さい。

●○●○●○ レアレア&オーラスパ本牧店 レッスンガイド ●○●○●○



AURA



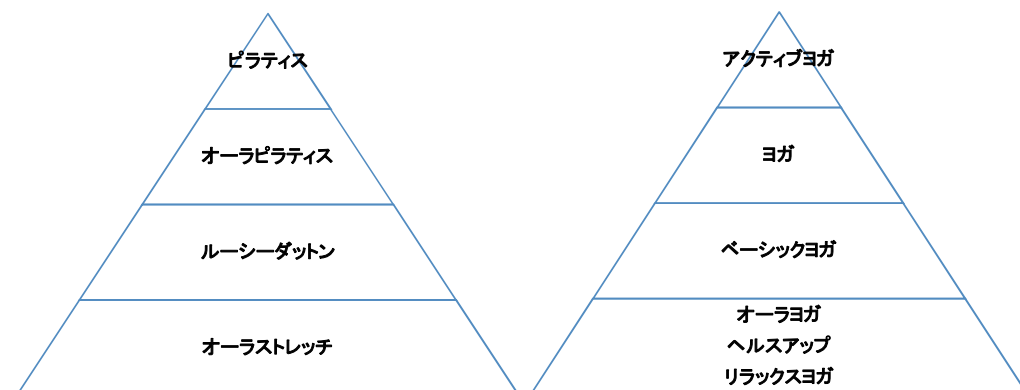
■ ヨガ

クラス名	内容	強度	難度
オーラヨガ	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。	★	☆
ベーシックヨガ	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方ももちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。	★★	★
ヨガ	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におすすめです。	★★★	★★★
アクティブヨガ	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におすすめです。	★★★★	★★★★
ヘルスアップ	ヨガのポーズを通じて筋肉のゆるみとココロのゆるみを出すクラスです。呼吸やストレッチを最重視しますので、ゆったりとヨガを楽しみたい方におすすめです。	☆	☆
リラクソスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆

■ その他

クラス名	内容	強度	難度
オーラストレッチ	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におすすめです。	☆	☆
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」= 仙人「ダツ」= 矯正 / のばす、「トン」= 自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★
オーラピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。また更年期障害の改善も図っていくクラスです。	★★	★★
ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢改善や歪み改善を図り、身体のバランスを整えるクラスです。	★★★	★★★

※AURAスタジオレッスンでは、室内履きは使いません。



フィットネス

LEALEA

■ ヨガ・ピラティス

プログラム名	内容	強度	難度
リラクソスヨガ	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。	☆	☆
ハタヨガ	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靱な心身育成するクラスです。	★	★
スローフローヨガ	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。	★	★
ヨガ	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におすすめです。	★	★
ピラティス	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。	★★	★★
ルーシーダットン	語源は「ルーシー」= 仙人「ダツ」= 矯正 / のばす、「トン」= 自分でという意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。	★	★

■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	内容	強度	難度
ウォーキング 脂肪燃焼	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。	★★	☆
ラテンエアロ	ラテンダンス特有の動きをエアロビクスの中に取り入れ、ラテンミュージックに乗って楽しくエクササイズしていくクラスです。	★★	★★
初級ステップ	ステップ台を使って音楽に合わせてカラダを動かします。ステップ台(踏み台)を利用するので脂肪燃焼をしたい！方におすすめです。	★	★
ボディシェイプ	全身をしっかり使ったエアロビクスダンスを楽しみながら効率良くシェイプアップして頂けるクラスです。	★★	★
アブストレーニング	アブス(ABS)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、S-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。	★	★
ファイティング	パンチやキック等の動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップを目的としたクラスです。	★★	★★
初級エアロ	歩く動作のコンビネーションで全身の持久力を高められます。楽しく有酸素運動をしたい方におすすめです。	★	★
ZUNBA	ラテン、HIPHOP、サルサ レゲトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。	★★	★★
持久力向上エクササイズ	有酸素運動と自重トレーニングとストレッチを組み合わせることで全身持久力・筋持久力を向上し、『疲れにくい身体』を目指すクラスです。	★	☆

■ 筋力UP/コンディショニングクラス

クラス名	内容	強度	難度
ボディリセット	ボディリセット専用の器具を利用し、肩・腰・股関節周りの筋肉をほぐします。	☆	☆
美BODYメイク	有酸素運動と筋力トレーニングとストレッチで美しいBODY目指していきます。	★★	★
ストレッチ&ウォーク	身体を整えるストレッチをマットで行い、ウォークでは簡単なリズム体操で脂肪燃焼して頂けるクラスです。	☆	★
フットケア&コアトレ	下半身をほぐしていきます。体幹を中心に動かし、美しい体作りを目指します。	★	☆
体質改善トレーニング	「解す・ゆるめる・伸ばす・縮める」ことで関節の可動域を広げ、柔軟性を高め、全身を機能的に動かしながら血行改善・基礎代謝を上げるクラスです。	★★	☆
足つぼ&ストレッチボール	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。	☆	☆
全身シェイプ	ダンベルや自重にて音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。	★	★
ボディワークアウト	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。	★★	★
ファンクショナルエクササイズ	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におすすめです。	★★	★

※はだしマーク(☹️)…靴を使わないクラスです。