

2025年 9月1日～ AURA SPA&lafimo本牧店 レッスンプログラム

確定
2025/08/09

	火		水		木		金		土		日		
	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	
8:00													8:00
9:00													9:00
10:00									9:15～10:00 ベーシックピラティス 城山	9:15～10:15 ヨガ60 塩谷		9:15～10:00 ベーシックヨガ なおみ	10:00
11:00	10:15～10:45 はじめてのピラティス 鷺頭	10:30～11:15 ベーシックヨガ Tomomi	10:30～11:15 ベーシックピラティス 杉田	10:30～11:15 ベーシックヨガ Michi	10:30～11:15 ベーシックピラティス 城山	10:15～11:15 アクティブヨガ akiyo	10:15～11:00 ベーシック ピラティス 杉田	10:15～11:00 ベーシックヨガ 桜子	10:15～10:45 レッグ&ヒップ 城山	10:45～11:30 ベーシックヨガ 塩谷	10:30～11:00 はじめてのピラティス 牧	10:15～11:15 アクティブヨガ なおみ	11:00
12:00	11:45～12:30 ベーシックピラティス 鷺頭	11:30～12:30 ヨガ60 Tomomi	11:30～12:15 ベーシックピラティス Kyoko	11:45～12:45 ヨガ60 Michi	11:45～12:30 ベーシックピラティス 城山	11:30～12:15 ベーシックヨガ akiyo	11:30～12:00 レッグ&ヒップ 杉田	11:15～12:15 アクティブヨガ 桜子		11:45～12:30 オーラヨガ 城山	11:30～12:15 ベーシックピラティス 牧	11:30～12:30 ピラティス 三浦	12:00
13:00												12:45～13:30 ストレッチ 三浦	13:00
14:00			13:30～14:15 オーラ ピラティス 杉田	13:30～14:15 オーラ ストレッチ 城山	13:00～13:45 ベーシックピラティス 城山	13:00～13:45 溶岩タイム (映像ダイエット)	13:00～13:45 ベーシックピラティス 杉田	担当変更	13:00～13:30 はじめてのピラティス 城山				14:00
15:00	14:00～14:45 ベーシックピラティス MEME		14:45～15:15 コア&スパイン 杉田			14:00～14:45 オーラストretch 牧		14:00～14:45 オーラダイエット 牧			14:00～14:45 ベーシックピラティス 眞山	14:15～15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)	15:00
16:00		15:30～16:15 ベーシックヨガ MEME		15:45～16:30 溶岩タイム (映像オーラヨガ)		15:00～15:45 溶岩タイム (映像ベーシック)			15:30～16:15 ベーシックピラティス 鷺頭	15:15～16:15 ピラティス 有元	15:00～15:30 はじめてのピラティス 浜崎	15:30～16:15 ヨガ45 赤枝	16:00
17:00									カテゴリ変更	16:30～17:15 コア&スパイン 有元	16:45～16:30 ベーシックピラティス 浜崎	16:45～17:30 ベーシックヨガ 浜崎	17:00
18:00													18:00
19:00			18:15～18:45 はじめてのピラティス 鷺頭				18:15～19:00 ベーシック ピラティス 有元						18:30
20:00	19:15～20:00 ベーシックピラティス 城山	19:15～20:00 ベーシックヨガ mika	19:15～20:00 ベーシックピラティス 鷺頭	19:15～20:00 ベーシックヨガ akiyo	19:30～20:15 ベーシックピラティス 桜子	19:15～20:15 ピラティス 有元	19:15～19:45 コア&スパイン 有元	19:15～20:00 オーラヨガ 城山	レッスンは全て予約制です。WEBにて予約をお願いいたします。 溶岩タイムはオーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。 溶岩タイム（映像）は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※ご予約不要 <オーラスタジオレッスン>定員：16名 <lafimoレッスン>定員：5名				
21:00	20:30～21:00 レッグ&ヒップ 城山	20:15～21:15 アクティブヨガ mika	20:30～21:15 ベーシックピラティス akiyo	20:30～21:15 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田	20:30～21:00 はじめてのピラティス 桜子	20:30～21:15 ストレッチ 有元	20:00～20:30 レッグ&ヒップ 有元	20:15～21:15 ベーシックヨガ Michi					
21:30									ベーシックヨガの内容で 60分行います				
22:00													
23:00													



2025. 9.1~ LEALEA & AURA SPA HONMOKU LESSON PROGRAM

	TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				FRIDAY				SATURDAY				SUNDAY							
	studio	Green Area	Iafimo studio	AURA studio	studio	Green Area	Iafimo studio	AURA studio	studio	Green Area	Iafimo studio	AURA studio	studio	Green Area	Iafimo studio	AURA studio	studio	Green Area	Iafimo studio	AURA studio	studio	Green Area	Iafimo studio	AURA studio				
8:00																	Interchool 7:30 open							8:00				
																	8:00~8:00 Gymnastics ① (3~4 years old) Shigima											
9:00																	9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00			
	10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN				10:00 OPEN			
10:00																	9:00~9:30 Gymnastics ② (4~6 years old) Higuchi	9:15~10:00 Pilates for Beginner Shiroyama	9:15~10:15 Yoga60 Shiozaki	9:30~10:15 Endurance Training Kawasaki	9:15~10:15 ★Vipr School Yoshimoto	9:15~10:00 Basic Yoga Naomi		10:00				
	10:15~11:15 Stretch & Walk Akazue	10:15~10:45 IKIKI Circuit Free	10:15~10:45 Pilates for Beginner Washizu	10:30~11:15 Basic Yoga Tomomi	10:15~10:45 IKIKI Circuit Free	10:30~11:15 Pilates for Beginner Sugita	10:30~11:15 Basic Yoga Michi	10:30~11:30 Rusie Dutton (Thai yoga) Nishida	10:30~11:15 Pilates for Beginner Shiroyama	10:15~11:15 Active Yoga akiyo	10:30~11:15 ★Myofascial Release & Shape Mura	10:15~11:15 ★IKIKI School Yoshimoto	10:30~11:15 Pilates for Beginner Sugita	10:15~11:00 Basic Yoga Sakurako	10:15~11:00 Pilates for Beginner Shiroyama	10:15~10:45 Reg&Hip Shiroyama	10:30~11:15 Physical Improvement Training Kawasaki	10:30~11:15 Pilates for Beginner Maki	10:30~11:00 Active Yoga Naomi	10:15~11:15 Active Yoga Naomi			11:00					
		10:45~11:45 ★Circuit & Core School Yoshimoto															10:30~11:30 ABS Training Masuda	10:45~11:30 Basic Yoga Shiozaki	11:30~12:15 Physical Improvement Training Kawasaki	11:30~12:15 Pilates for Beginner Maki	11:30~12:30 Pilates for Beginner Maki			12:00				
12:00	11:30~12:30 Stretch & Core Michi	11:45~12:30 Pilates for Beginner Washizu	11:30~12:30 Yoga 60 Tomomi		11:30~12:15 ★Body Work Out Yoshimoto	11:30~12:15 Pilates for Beginner Kyoko		11:45~12:45 Yoga 60 Michi	11:45~12:45 ★step&training Maki	11:45~12:45 ★Muay Diet School Nishida	11:45~12:30 Pilates for Beginner Shiroyama	11:30~12:15 Basic Yoga akiyo	11:30~12:15 ★Foot pressure points & gymnastics Mura	11:30~12:15 Active Yoga Sakurako	11:30~12:15 Gymnastics ④ (3rd~6th Grade elementary school) Higuchi	11:30~12:15 ★Cheer Dance (5~12 years old) Higuchi	12:15~12:45 O'Pole & Stretch Sugawara	12:30~12:15 Stretch & Functional Yoshimoto	11:45~12:30 Pilates for Beginner Maki	11:30~12:30 Pilates Miura			12:00					
13:00	12:45~13:30 Latin Aero Michi		12:45~13:30 AURA Yoga Kusumoto		12:30~13:15 ZUMBA ritz				12:30~13:30 Body Shape Akazue	13:00~13:45 Pilates for Beginner Shiroyama	13:00~13:45 LavaTime (VIDEO Diet)		13:00~13:45 Pilates for Beginner Sugita			13:00~13:45 ZUMBA Sugawara	13:00~14:00 ★MKT School Maki	13:00~14:00 Yoga Akazue	12:45~13:45 ★Circuit & Core School Maki	12:45~13:30 Stretch Miura			13:00					
14:00	13:45~14:45 ★Foot pressure points & Stretch pole Miura	14:00~14:45 Pilates for Beginner MEME				13:30~14:15 Pilates for Beginner Sugita	13:30~14:15 AURA Stretch Shiroyama	13:45~14:45 Relax Yoga Akazue					14:00~14:45 AURA Diet Maki	Change		14:00~14:45 Disco World Akazue	14:00~14:45 Pilates for Beginner Mayama	14:00~14:45 Pilates for Beginner Maki	14:15~15:05 LavaTime (VIDEO AURA Diet)			14:00						
15:00		★Myofascial Release & Viper Yoshimoto				14:30~15:00 Core&Spine Sugita			15:00~15:30 Stretch & Circuit core Shiroyama	15:00~15:45 LavaTime (VIDEO Basic Yoga)			15:00~15:30 Stretch & Circuit core Shiroyama			15:00~15:30 Pilates for Beginner Washizu	15:00~15:30 ★Body Work Out Yoshimoto	15:00~15:30 Pilates for Beginner Hamazaki	15:00~15:30 Pilates for Beginner Hamazaki	15:00~15:30 Yoga 45 Akazue			15:00					
16:00			15:30~16:15 Basic Yoga MEME		15:10~16:00 Ballet ① (4~6 years old) Utaka	15:30~16:20 Kids Run ① (3~6 years old) Abe	15:45~16:30 LavaTime (VIDEO AURA Yoga)		15:00~15:30 Gymnastics ③ (3~4 years old) Saito	15:00~15:30 Stretch & Circuit core Shiroyama	15:00~15:45 LavaTime (VIDEO Basic Yoga)		15:00~15:30 Gymnastics ② (5~8 years old) Saito			15:30~16:15 Pilates for Beginner Washizu	16:00~16:15 ★Body Work Out Yoshimoto	16:00~16:15 Pilates for Beginner Hamazaki	16:00~16:15 Pilates for Beginner Hamazaki	16:00~16:15 Yoga 45 Akazue			16:00					
17:00	16:15~17:00 Gymnastics ① (1~3 years old) Yoshimoto				16:10~17:00 Ballet ② (1st~6th Grade elementary school) Utaka	16:30~17:20 Kids Run ② (1st~6th Grade elementary school) Abe			16:00~16:45 Gymnastics ③ (1st~3rd Grade elementary school) Saito	16:00~16:45 Gymnastics ④ (1st~4th Grade elementary school) Saito	16:00~16:45 Gymnastics ⑤ (1st~4th Grade elementary school) Saito		16:15~17:00 Dance ① (3~6 years old) MARKA	16:30~17:20 Karate ② (1st~6th Grade elementary school) Ogata		16:45~17:15 Core Spine Inoue	16:30~17:15 Stretch Arimoto	16:45~17:15 Basic Yoga Hamasaki	16:45~17:30 Basic Yoga Hamasaki			17:00						
18:00	17:15~18:00 Gymnastics ② (1st~6th Grade elementary school) Yoshimoto								17:45~18:30 Gymnastics ④ (3rd~6th Grade elementary school) Saito				17:15~18:00 Dance ② (1st~4th Grade elementary school) MARKA										18:00					
19:00	18:15~19:00 Foot Tech (3rd~6th Grade elementary school) Hout					18:15~18:45 Pilates for Beginner Washizu			19:00~19:30 ★First Step Isa	19:30~20:15 Pilates for Beginner Sakurako	19:15~20:15 Pilates Arimoto		19:30~19:30 ★Karate School Ogata	19:45~19:45 ★Tahitian dance School Yanagi	19:15~19:00 Pilates for Beginner Arimoto	19:15~19:45 Core Spine Arimoto	19:15~19:00 Basic Yoga Shiroyama	19:15~19:00 Basic Yoga Shiroyama	19:15~19:00 Basic Yoga Shiroyama	19:15~19:00 Basic Yoga Shiroyama			18:30					
20:00		19:15~20:00 Pilates for Beginner Shiroyama	19:15~20:00 Basic Yoga mika		19:00~20:00 First Aero Nishida	19:15~20:00 Pilates for Beginner Washizu	19:15~20:00 Basic Yoga akiyo		19:40~20:15 Balletone30 Isa	19:30~20:15 Pilates for Beginner Sakurako	19:30~20:15 Pilates Arimoto		20:30~21:30 ★Circuit & Core School Shiroyama	20:00~20:30 Reg&Hip Arimoto	20:15~21:15 Basic Yoga Michi													
21:00		20:30~21:00 Leg&Hip Shiroyama	20:15~21:15 Active Yoga mika			20:30~21:15 Pilates for Beginner akiyo	20:30~21:15 Rusie Dutton (Thai yoga) Nishida			20:30~21:00 Pilates for Beginner Sakurako	20:30~21:00 Stretch Arimoto																	
21:30																												
22:00	22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE				22:00CLOSE			
23:00																												

For more information on studio lessons, please check the lesson guide on the back page.

During lava time, you can enjoy a bedrock bath at Aura studio. Rules for use are the same as for other bedrock bath.

★ is paid scol. Monthly 3494yen /4lessons. Colsed on the 5th week

* depending on your registered plan, only ★ can be

★ is paid scol. Monthly 3494yen /4lessons. Colsed on the 5th week

► is paid scol. 4455yen per month /4 times The 5th week is holiday.

⚠ Areas (machines, grass, bedrock bath, lava studio) may be used until 30 minutes before closing.

LEALEA
Homnoku Fitness & Spa

AURA SPA
Candle Yoga & Relax

LEALEA Kids SCHOOL

LEALEA&AURASPA Honmoku store /LEALEA Kids Honmoku store 045-628-1808

For more information on studio lessons, please check the lesson guide on the back page.
 During lava time, you can enjoy a bedrock bath at Aura studio. Rules for use are the same as for other bedrock bath.
 * Is paid school. Monthly 3494yen / 4lessons. Colored on the 5th week
 * Depending on your registered plan, only ★ can be
 * ☆ is paid school. Monthly 3494yen / 4lessons. Colored on the 5th week
 * Is paid school. 4455yen per month / 4 times The 5th week is holiday.

△ Areas (machines, grass, bedrock bath, Java studio) may be used until 30 minutes before closing.



LEALEA&AURASPA Honmoku store /LEALEA Kids Honmoku store

045-628-1808

<Studio Lesson> Canpacity : None

<Aura Studio Lesson> Capacity : 16people

Lessons that use tools at normal tenperature (Those marked with a circle)are limited to 15 people due to limited availability . During normal tenperature and Aura studio lessons, training,wearing mask is optional in all areas including bedrock bathroom(excluding the shower room spase)