

●● AURASPA ・lafimo●● 2025年11月～

火			水			木			金			土			日		
AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤
10:00		9:15～10:00 コア&スパイン かな															
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non	10:15～11:00 スタンダード かな		10:45～11:45 ヨガ60 坂元	10:00～11:00 ◆岩盤タイム		10:30～11:15 スタンダード 遠藤	10:00～11:00 ◆岩盤タイム		10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:00～11:00 ◆岩盤タイム		10:30～11:15 スタンダード 江渕	10:00～11:00 ◆岩盤タイム		10:30～11:15 ピラティス中級 宮嶋	10:00～11:00 ◆岩盤タイム
		11:15～12:00 タワー カナ					11:45～12:30 コア&スパイン 友澤	11:30～12:30 ◆岩盤タイム					11:30～12:15 タワー 江渕	11:30～12:30 ◆岩盤タイム		11:30～12:15 コア&スパイン 中村	11:30～12:30 ◆岩盤タイム
12:00		12:15～13:00 ベーシックヨガ non		12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ	12:00～12:45 タワー 福本			12:15～13:15 アクティブ フローヨガ SHIMA			12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari			12:30～13:30 ピラティス カナ		12:30～13:15 ヒップ&レッグ 友澤	12:30～14:00 ◆岩盤タイム
13:00		13:30～14:30 ピラティス カナ		13:30～14:30 引き締めピラティス カナ	13:00～14:00 ◆岩盤タイム		13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA	13:00～14:00 ◆岩盤タイム			13:30～14:30 ヨガ60 Mari		14:00～14:45 タワー 宮嶋	13:00～14:00 ◆岩盤タイム		13:30～14:15 アクティブヨガ Mari	13:00～14:00 ◆岩盤タイム
													15:00～15:45 スタンダード 柳田	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		14:30～15:15 スタンダード 柳田	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
14:00		15:00～15:45 オーラダイエット 中村		15:15～16:00 コア&スパイン 柳田	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		15:00～15:45 オーラダイエット 宮嶋	14:30～15:30 ◆岩盤タイム					15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		15:00～15:45 ヨガ45 Mari	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
15:00				16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰	16:00～17:00 ◆岩盤タイム			15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな					15:45～16:30 スタンダード 柳田	16:00～17:00 ◆岩盤タイム		16:30～17:15 コア&スパイン 柳田	16:00～17:00 ◆岩盤タイム
16:00		17:00～17:45 スタンダード 江渕											17:45～18:30 ヒップ&レッグ 山本	17:30～18:30 ◆岩盤タイム		17:00～17:45 オーラストレッチ 中村	17:30～18:30 ◆岩盤タイム
17:00		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕		18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太宰	17:30～18:30 ◆岩盤タイム									19:00～19:30 ◆岩盤タイム			19:00～19:30 ◆岩盤タイム
18:00							19:00～19:45 パワーヨガ 福本麻衣子	19:00～20:00 ◆岩盤タイム			19:00～19:45 ベーシックヨガ 山本		20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	19:00～20:00 ◆岩盤タイム			
19:00				20:00～20:45 オーラヨガ 山宮													
20:00	20:15～21:15 ヨガ60 太宰	20:15～21:00 コア&スパイン 山本			20:30～21:30 ◆岩盤タイム												
21:00																	
22:00																	

22:00営業終了