

●● 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&スペイン かな			9:30～10:15 ベーシックヨガ 坂元	9:30～10:15 スタンダード 福本		9:30～10:15 コア&スペイン 宮嶋	9:30～10:15 ベーシックヨガ 山宮		9:30～10:30 朝ヨガ60	9:30～10:15 コア&スペイン 江渕		9:30～10:15 オーラダイエット 友澤	9:30～10:15 スタンダード 宮嶋			
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non		10:15～11:00 スタンダード かな	10:00～11:00 ♦岩盤タイム		10:45～11:45 ヨガ60 坂元	10:45～11:30 ヒップ&レッグ 福本	10:00～11:00 ♦岩盤タイム	10:30～11:15 スタンダード 遠藤	10:45～11:45 ヨガ60 アオイ	10:45～11:30 コア&スペイン 福本	10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:30～11:15 スタンダード 江渕	10:30～11:15 ヨガ60 勝野	10:30～11:15 ピラティス中級 宮嶋	10:30～11:15 ヨガ60 太宰	10:00～11:00 ♦岩盤タイム		
12:00			11:15～12:00 タワー カナ	11:30～12:30 ♦岩盤タイム		12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ	12:15～13:00 タワー 福本	11:30～12:30 ♦岩盤タイム	11:45～12:30 コア&スペイン 友澤	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	12:15～13:00 ヨガ60 Mari	12:00～12:45 スタンダード 福本	12:30～13:00 ピラティス カナ	12:30～13:30 ピラティス 中級 宮嶋	12:30～13:15 ヒップ&レッグ 友澤	12:30～13:15 タワー 山宮	11:30～12:30 ♦岩盤タイム	
13:00	12:15～13:00 ベーシックヨガ non	12:15～13:00 ピラティス中級 カナ	13:00～14:00 ♦岩盤タイム			13:30～14:30 引き締めピラティス カナ	14:00～14:45 スタンダード 柳田	13:00～14:00 ♦岩盤タイム	13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA	14:30～15:15 スタンダード かな	14:30～15:30 スタンダード 宮嶋	14:00～14:45 タワー 宮嶋	14:00～14:45 ピギナー 柳田	14:00～14:45 アロマリフレッシュ フローヨガ sayaka	14:30～15:15 スタンダード 柳田	14:30～15:15 ヨガ45 Mari	13:00～14:00 ♦岩盤タイム		
14:00	13:30～14:30 ピラティス カナ		14:30～15:30 ♦岩盤タイム			14:30～15:30 リラックスヨガ 太宰	15:15～16:00 コア&スペイン 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	15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな	14:30～15:30 スタンダード 柳田	15:00～15:45 ピギナー 山宮	15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka	14:45～15:30 ピギナー 柳田	14:30～15:15 スタンダード 柳田	14:30～15:30 ヨガ45 Mari	13:00～14:00 ♦岩盤タイム		
15:00	15:00～15:45 オーラダイエット 中村	15:00～15:45 スタンダード 西田	16:00～17:00 ♦岩盤タイム			16:00～17:00 リラックスヨガ 太宰	17:30～18:30 ♦岩盤タイム	16:00～17:00 ♦岩盤タイム	17:30～18:30 ♦岩盤タイム	16:00～17:00 ♦岩盤タイム	17:45～18:30 ヒップ&レッグ 山本	17:30～18:30 ♦岩盤タイム	15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka	14:45～15:30 ピギナー 柳田	15:00～15:45 ヨガ45 Mari	14:30～15:15 スタンダード 柳田	14:30～15:30 ♦岩盤タイム		
16:00			17:00～17:45 スタンダード 江渕			17:30～18:30 ♦岩盤タイム									15:00～15:45 ヨガ45 Mari	15:30～16:15 ピギナー 柳田	16:00～17:00 ♦岩盤タイム	16:30～17:15 コア&スペイン 柳田	16:00～17:00 ♦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	19:00～19:45 ヒップ&レッグ 柳田	19:00～20:00 ♦岩盤タイム	19:00～20:00 パワーヨガ 福本麻衣子	19:00～20:00 ビギナー 江渕	19:00～20:00 ♦岩盤タイム	19:00～19:45 ベーシックヨガ 山本	19:00～19:45 ビギナー 中村	19:00～20:00 ♦岩盤タイム	19:00～19:45 ベーシックヨガ 山本	19:00～19:30 ♦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	17:30～18:30 ♦岩盤タイム
18:00			19:00～19:45 ベーシックヨガ 太宰	19:00～19:45 タワー 山本	19:00～20:00 ♦岩盤タイム	20:00～20:45 オーラヨガ 山宮	20:30～21:30 ♦岩盤タイム	20:30～21:30 ベーシックヨガ 福本麻衣子	20:00～20:45 タワー 江渕	20:30～21:30 ♦岩盤タイム	20:30～21:30 ベーシックヨガ 福本麻衣子	20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	20:15～21:00 コア&スペイン 中村	20:30～21:30 ♦岩盤タイム	20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	17:30～18:15 ヒップ&レッグ 石橋	17:30～18:30 ♦岩盤タイム	19:00～19:30 ♦岩盤タイム	
19:00			20:15～21:15 ヨガ60 太宰																
20:00			20:15～21:00 コア&スペイン 山本																
21:00			20:30～21:30 ♦岩盤タイム																
22:00																			

22:00 営業終了