

●● AURASPA・lafimo ●● 2025年12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 ベーシックヨガ 宮嶋	9:30~10:15 ヒップ&レッグ 福本		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 堀		
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	10:45~11:30 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	はるか	10:30~11:15 コア&スペイン 宮嶋	10:30~11:15 内容変更 担当者変更	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	12:00~12:45 スタンダード 福本	12:30~13:30 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 ヒップ&レッグ 太宰	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	14:00~14:45 スタンダード 柳田	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	13:45~14:30 ヒップ&レッグ 柳田	13:30~14:30 タワー 山宮	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	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	14:30~15:15 スタンダード かな	14:30~15:30 ◆岩盤タイム	15:00~15:45 スタンダード 山宮	14:30~15:30 ビギナー 柳田	14:30~15:15 スタンダード 柳田	14:30~15:15 タワー 山宮	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	14:30~15:30 ◆岩盤タイム			16:00~17:00 ◆岩盤タイム	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	16:00~17:00 ◆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	14:45~15:30 ビギナー 柳田	15:00~15:45 アロマリラクックスヨガ sayaka	15:00~15:45 スタンダード 柳田	14:30~15:30 ◆岩盤タイム		
16:00			16:00~17:00 ◆岩盤タイム			17:00~17:45 スタンダード 江渕	17:30~18:30 ◆岩盤タイム	17:30~18:30 ◆岩盤タイム	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	19:00~19:45 ビギナー 江渕	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	14:30~15:15 スタンダード 柳田	
17:00						17:30~18:30 ◆岩盤タイム			20:00~20:45 オーラヨガ 山宮	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	20:30~21:15 タワー 江渕	20:15~21:15 ヨガ60 sayaka	20:15~21:00 コア&スペイン 中村			15:00~15:45 ヨガ45 Mari
18:00			18:00~18:45 ヒップ&レッグ 江渕														16:30~17:15 コア&スペイン 柳田	
19:00	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														17:00~17:45 オーラストレッチ 中村	
20:00																	17:30~18:15 ヒップ&レッグ 石橋	
21:00	20:15~21:15 ヨガ60 太宰	20:15~21:00 コア&スペイン 山本	20:30~21:30 ◆岩盤タイム														17:30~18:30 ◆岩盤タイム	
22:00																	19:00~19:30 ◆岩盤タイム	

22:00 営業終了