

●● AURASPA・lafimo●● 2026年1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		10:00	9:30～10:15 ベーシックヨガ 坂元	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	10:00	9:30～10:30 ヨガ60 アオイ	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	10:00	9:30～10:15 ベーシックヨガ 山宮	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	10:00	9:30～10:30 朝ヨガ60 宇野	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	10:00	9:30～10:15 オーラダイエット 友澤	
11:00	10:15～11:00 スタンダード かな		11:00	9:30～10:15 スタンダード 福本		11:00	9:30～10:15 コア&スペイン 宮崎		11:00	9:30～10:15 ヒップ&レッグ 福本		11:00	9:30～10:15 コア&スペイン 江渕		11:00	9:30～10:15 スタンダード 堀	10:00～11:00 ◆岩盤タイム
12:00	10:45～11:45 ヨガ60 non		12:00	10:45～11:45 ヨガ60 坂元	11:30～12:30 ◆岩盤タイム	12:00	10:45～11:30 ヒップ&レッグ 福本		12:00	10:45～11:15 スタンダード 遠藤		12:00	10:45～11:30 ヨガ60 宇野		12:00	10:30～11:15 スタンダード 江渕	
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	12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ	13:00～14:00 ◆岩盤タイム	13:00	12:15～13:15 アクティブ フローヨガ SHIMA		13:00	12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari		13:00	12:30～13:30 ピラティス カナ		13:00	12:30～12:30 ピラティス 中級 宮崎	11:30～12:30 ◆岩盤タイム
14:00	13:30～14:30 ピラティス カナ		14:00	13:30～14:30 引き締めピラティス カナ	13:30～14:00 ◆岩盤タイム	14:00	13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA		14:00	13:45～14:45 タワー 宮崎		14:00	12:30～13:30 ピラティス 中級 宮崎		14:00	12:30～13:15 ヒップ&レッグ 友澤	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	15:00	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		15:00	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		15:00	14:30～15:15 スタンダード かな		15:00	14:00～14:45 アロマリフレッシュ フローヨガ sayaka		15:00	14:30～15:15 スタンダード 柳田	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
16:00			16:00	16:00～17:00 ◆岩盤タイム		16:00	16:00～17:00 ◆岩盤タイム		16:00	16:00～17:00 ヒップ&レッグ かな		16:00	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		16:00	15:00～15:45 ビギナー 石橋	15:00～15:45 ◆岩盤タイム
17:00			17:00	17:00～17:45 コア&スペイン 江渕		17:00	17:30～18:30 リラックスヨガ 太宰		17:00	17:30～18:30 ◆岩盤タイム		17:00	15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka		17:00	15:00～15:45 ヨガ45 Mari	14:30～15:15 ◆岩盤タイム
18:00			18:00	18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕	18:00～18:30 ◆岩盤タイム	18:00	18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太宰		18:00	18:30～19:30 ◆岩盤タイム		18:00	15:45～16:30 ビギナー 石橋		18:00	15:30～16:15 ビギナー 柳田	16:00～17:00 ◆岩盤タイム
19:00	19:00～19:45 ベーシックヨガ 太宰	19:00～19:45 スタンダード 石橋	19:00	19:00～20:00 ◆岩盤タイム		19:00	19:00～19:45 ヒップ&レッグ 柳田		19:00	19:00～19:45 スタンダード 江渕		19:00	19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 太宰		19:00	19:00～19:30 ◆岩盤タイム	19:00～19:30 ◆岩盤タイム
20:00			20:00			20:00	19:00～20:00 ◆岩盤タイム		20:00	20:00～20:45 タワー		20:00	19:00～19:45 スタンダード 中村		20:00	19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 太宰	19:00～19:30 ◆岩盤タイム
21:00	20:15～21:15 ヨガ60 太宰	20:15～21:00 コア&スペイン 石橋	21:00	20:30～21:30 ◆岩盤タイム		21:00	20:30～21:15 オーラヨガ 山宮		21:00	20:30～21:30 ◆岩盤タイム		21:00	20:15～21:15 ヨガ60 sayaka		21:00	17:00～17:45 オーラストレッチ 中村	17:30～18:30 ◆岩盤タイム
22:00																	

22:00 営業終了