



●● 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	
10:00		9:15～10:00 コア&スパイン かな		10:00～11:00	◆岩盤タイム	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		10:00～11:00	◆岩盤タイム	9:30～10:30 ヨガ60 アオイ		9:30～10:15 コア&スパイン 宮嶋		10:00～11:00	◆岩盤タイム	9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか		9:30～10:15 コア&スパイン 江渕		10:00～11:00	◆岩盤タイム	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		10:00～11:00	◆岩盤タイム
		10:15～11:00 スタンダード かな																		10:30～11:15 コア&スパイン 宮嶋									
		10:45～11:45 ヨガ60 non				11:15～12:00 タワー カナ		10:45～11:30 ヒップ&レッグ 福本				10:30～11:15 スタンダード 遠藤		10:45～11:30 コア&スパイン 福本				11:30～12:15 タワー 江渕		11:30～12:15 ピラティス中級 宮嶋									
		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						11:45～12:30 コア&スパイン 友澤		12:00～12:45 スタンダード 福本				12:30～13:30 ピラティス カナ		12:30～13:15 ヒップ&レッグ 友澤				13:30～14:15 タワー 山宮					
11:00				11:30～12:30	◆岩盤タイム	12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ		12:00～12:45 タワー 福本		11:30～12:30	◆岩盤タイム					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					11:30～12:30	◆岩盤タイム
		13:30～14:30 ピラティス カナ				14:00～14:45 スタンダード 柳田		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		14:00～14:45 タワー 宮嶋				14:45～15:30 ビギナー 石橋		15:30～16:15 ビギナー 柳田									
12:00				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		14:30～15:30	◆岩盤タイム	内容・担当者 変更 15:00～15:45 ベーシックヨガ SHIMA		15:00～15:45 スタンダード 山宮		14:30～15:30	◆岩盤タイム	14:00～14:45 アロマリフレッシュ フローヨガ sayaka		14:45～15:30 ビギナー 石橋		14:30～15:30	◆岩盤タイム	15:00～15:45 ヨガ45 Mari		15:30～16:15 ビギナー 柳田		14:30～15:30	◆岩盤タイム
		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		15:15～16:00 コア&スパイン 柳田				15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな		15:00～15:45 スタンダード 山宮				15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka		15:45～16:30 スタンダード 石橋				16:30～17:15 コア&スパイン 柳田					
13:00				13:00～14:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		17:00～17:45 コア&スパイン 江渕				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		19:00～19:45 スタンダード 江渕				19:00～19:45 スタンダード 中村		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			
14:00				14:30～15:30	◆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		20:00～20:45 タワー 江渕		19:00～20:00	◆岩盤タイム					19:00～19:30	◆岩盤タイム					19:00～19:30	◆岩盤タイム
		20:15～21:15 ヨガ60 太宰				20:15～21:00 コア&スパイン 石橋		20:15～21:00 オーラヨガ 山宮				20:30～21:15 ベーシックヨガ 福本麻衣子		20:15～21:00 コア&スパイン 中村				20:30～21:30 ◆岩盤タイム											
15:00				16:00～17:00	◆岩盤タイム					17:30～18:30	◆岩盤タイム					17:30～18:30	◆岩盤タイム					17:30～18:30	◆岩盤タイム					17:30～18:30	◆岩盤タイム
		内容変更 17:00～17:45 コア&スパイン 江渕				18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕		19:00～19:45 スタンダード 石橋				20:00～20:45 タワー 江渕		20:15～21:00 コア&スパイン 中村				20:30～21:30 ◆岩盤タイム											
16:00				17:30～18:30	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															
17:00				18:00～19:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															
18:00				19:00～20:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															
19:00				20:00～21:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															
20:00				21:00～22:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															
21:00				22:00～23:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															
22:00				23:00～24:00	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム					16:00～17:00	◆岩盤タイム
		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江渕				19:00～19:45 スタンダード 石橋		20:00～20:45 タワー 江渕				20:15～21:00 コア&スパイン 中村		20:30～21:30 ◆岩盤タイム															



ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Relax



ラフィモ
おうちでヨガを始めるなら、lafimoがおすすめ。
おうちでヨガを始めるなら、lafimoがおすすめ。

22:00営業終了