

●● AURASPA ・lafimo●● 2026年2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	10:00～11:00 ◆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	◆岩盤タイム	11:00～11:45 パーソニックヨガ アオイ	10:30～11:15 スタンダード 遠藤	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:45～11:30 コア&スパイン 福本	◆岩盤タイム	11:00～12:00 ヨガ60 勝野	10:30～11:15 スタンダード 江瀬	◆岩盤タイム	11:00～12:00 ヨガ60 太宰	10:30～11:15 コア&スパイン 宮嶋	◆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		12:00～12:45 タワー 福本	◆岩盤タイム		11:45～12:30 コア&スパイン 宮嶋	◆岩盤タイム		12:15～13:00 アクティブ フロアヨガ Mari	◆岩盤タイム		12:30～13:30 ピラティス 中級 宮嶋	◆岩盤タイム		12:30～13:15 ピラティス 中級 宮嶋	◆岩盤タイム	
13:00		12:15～13:00 パーソニックヨガ non		12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ				12:15～13:15 アクティブ フロアヨガ SHIMA			13:30～14:30 ヨガ60 Mari			13:45～14:30 アロマリフレッシュ フロアヨガ sayaka			13:30～14:15 ピラティス 中級 宮嶋	◆岩盤タイム	
14:00		13:30～14:30 ピラティス カナ	◆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	◆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	◆岩盤タイム		14:00～14:45 タワー 宮嶋	◆岩盤タイム		14:00～14:45 アロマリフレッシュ フロアヨガ sayaka		13:30～14:30 アクティブヨガ Mari	◆岩盤タイム	
15:00	担当変更	15:00～15:45 オーラダイエット 仲野	◆岩盤タイム		15:15～16:00 コア&スパイン 柳田	◆岩盤タイム	15:00～15:45 パーソニックヨガ SHIMA		15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな	◆岩盤タイム		15:00～15:45 ビギナー 香取	◆岩盤タイム		15:15～16:00 アロマリフレッシュ フロアヨガ sayaka		15:00～15:45 ヨガ45 Mari	◆岩盤タイム	
16:00			◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム			◆岩盤タイム				15:30～16:15 ピギナー 柳田	◆岩盤タイム	
17:00		17:00～17:45 コア&スパイン 江瀬	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム				◆岩盤タイム			◆岩盤タイム				16:30～17:15 コア&スパイン 柳田	◆岩盤タイム	
18:00		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 江瀬	◆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	◆岩盤タイム				◆岩盤タイム			◆岩盤タイム				17:00～17:45 オーラストレッチ 仲野	◆岩盤タイム	
19:00		19:00～19:45 パーソニックヨガ 太宰	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム	19:00～20:00 パワーヨガ 福本麻衣子	19:00～19:45 スタンダード 江瀬	◆岩盤タイム		19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 太宰	◆岩盤タイム						19:00～19:30 ◆岩盤タイム	
20:00		20:15～21:15 ヨガ60 太宰	◆岩盤タイム	内容・担当者 変更	20:15～21:00 オーラストレッチ 仲野	◆岩盤タイム	20:30～21:15 パーソニックヨガ 福本麻衣子	20:00～20:45 タワー 江瀬	◆岩盤タイム		20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	◆岩盤タイム							
21:00		20:15～21:00 コア&スパイン 石橋	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム				◆岩盤タイム			◆岩盤タイム						
22:00	22:00営業終了																		