

●● AURASPA ・lafimo●● 2026年3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		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		9:30～10:30 ヨガ60 アオイ	9:30～10:15 コア&スパイン 宮嶋		9:30～10:15 オーラダイエット 仲野	9:30～10:15 ヒップ&レッグ 福本		担当者変更	9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか	9:30～10:15 コア&スパイン 堀		9:30～10:15 オーラダイエット 中村	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			10:30～11:15 スタンダード 遠藤		10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:45～11:30 コア&スパイン 福本		担当者変更	10:30～11:15 スタンダード 宮嶋	10:30～11:15 コア&スパイン 宮嶋		11:00～12:00 ヨガ60 太幸	11:30～12:15 ピラティス中級 宮嶋	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		12:00～12:45 タワー 福本		11:00～11:45 ベーシックヨガ アオイ	11:45～12:30 コア&スパイン 宮嶋			12:00～12:45 スタンダード 福本		担当者変更	11:30～12:15 タワー 宮嶋					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 骨盤調整ピラティス カナ			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			12:30～13:30 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 中村		
14:00		13:30～14:30 ピラティス 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		13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA			13:30～14:30 ヨガ60 Mari	14:00～14:45 タワー 宮嶋			13:45～14:30 ヒップ&レッグ 石橋	13:30～14:30 アクティブヨガ Mari	13:30～14:15 ベーシック 仲野			内容・担当者 変更 13:30～14:15 ベーシック 仲野	13:00～14:00 ◆岩盤タイム
15:00		15:00～15:45 オーラダイエット 仲野	14:30～15:30 ◆岩盤タイム		15:15～16:00 コア&スパイン 柳田		内容・担当者 変更 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			内容変更	15:00～15:45 ベーシック 香取		14:45～15:30 ベーシック 石橋	15:00～15:45 ヨガ45 Mari	14:30～15:15 タワー 柳田			内容変更 15:30～16:15 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	16:30～17:30 リラックスヨガ 太幸			15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな						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					16:00～17:00 ◆岩盤タイム	
17:00		担当者変更 17:00～17:45 コア&スパイン 福本																		
18:00		担当者変更 18:00～18:45 ヒップ&レッグ 福本	17:30～18:30 ◆岩盤タイム																	
19:00		19:00～19:45 ベーシックヨガ 太幸	19:00～20:00 ◆岩盤タイム	18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太幸	19:00～19:45 ヒップ&レッグ 柳田		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			19:00～19:45 スタンダード 中村									19:00～19:30 ◆岩盤タイム
20:00																				
21:00		20:15～21:15 ヨガ60 太幸	20:30～21:30 ◆岩盤タイム	20:15～21:00 コア&スパイン 石橋			20:30～21:15 ベーシックヨガ 福本麻衣子	20:00～20:45 タワー 江瀬		20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	20:15～21:00 コア&スパイン 中村									20:30～21:30 ◆岩盤タイム
22:00	22:00 営業終了																			

