# ●● AURASPA ・lafimo●●　2026年4月～

## 火

| AURA | lafimo | 岩盤 |
|---|---|---|
| | 9:15～10:00<br>コア＆スパイン<br>かな | |
| | 10:15～11:00<br>スタンダード<br>かな | 10:00～11:00<br>♦岩盤タイム |
| 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>non | 11:15～12:00<br>タワー<br>カナ | 11:30～12:30<br>♦岩盤タイム |
| 12:15～13:00<br>ベーシックヨガ<br>non | 12:15～13:00<br>ピラティス中級<br>カナ | |
| | | 13:00～14:00<br>♦岩盤タイム |
| 13:30～14:30<br>ピラティス<br>カナ | | |
| | | 14:30～15:30<br>♦岩盤タイム |
| 15:00～15:45<br>オーラダイエット<br>仲野 | 15:00～15:45<br>スタンダード<br>西田 | |
| | | 16:00～17:00<br>♦岩盤タイム |
| | 担当者変更<br>17:00～17:45<br>コア＆スパイン<br>江島 | |
| | 担当者変更<br>18:00～18:45<br>ヒップ＆レッグ<br>江島 | 17:30～18:30<br>♦岩盤タイム |
| 19:00～19:45<br>ベーシックヨガ<br>太宰 | 19:00～19:45<br>スタンダード<br>石橋 | 19:00～20:00<br>♦岩盤タイム |
| 20:15～21:15<br>ヨガ60<br>太宰 | 20:15～21:00<br>コア＆スパイン<br>石橋 | 20:30～21:30<br>♦岩盤タイム |

## 水

| AURA | lafimo | 岩盤 |
|---|---|---|
| 9:30～10:15<br>ベーシックヨガ<br>坂元 | 9:30～10:15<br>スタンダード<br>福本 | |
| | | 10:00～11:00<br>♦岩盤タイム |
| 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>坂元 | 10:45～11:30<br>ヒップ＆レッグ<br>福本 | |
| | | 11:30～12:30<br>♦岩盤タイム |
| 12:15～13:00<br>骨盤調整ピラティス<br>カナ | 12:00～12:45<br>タワー<br>福本 | |
| | | 13:00～14:00<br>♦岩盤タイム |
| 13:30～14:30<br>引き締めピラティス<br>カナ | 担当者変更<br>14:00～14:45<br>スタンダード<br>江島 | |
| | | 14:30～15:30<br>♦岩盤タイム |
| | 担当者変更<br>15:15～16:00<br>コア＆スパイン<br>江島 | |
| 16:30～17:30<br>リラックスヨガ<br>太宰 | | 16:00～17:00<br>♦岩盤タイム |
| バスタオル1枚<br>使用します。 | | |
| 18:30～19:30<br>肩甲骨ヨガ<br>太宰 | 担当者変更<br>19:00～19:45<br>ヒップ＆レッグ<br>江島 | 17:30～18:30<br>♦岩盤タイム |
| 20:15～21:00<br>オーラストレッチ<br>仲野 | | 19:00～20:00<br>♦岩盤タイム |
| | | 20:30～21:30<br>♦岩盤タイム |

## 木

| AURA | lafimo | 岩盤 |
|---|---|---|
| 9:30～10:30<br>ヨガ60<br>アオイ | 9:30～10:15<br>コア＆スパイン<br>宮嶋 | |
| | | 10:00～11:00<br>♦岩盤タイム |
| 11:00～11:45<br>ベーシックヨガ<br>アオイ | 10:30～11:15<br>スタンダード<br>遠藤 | |
| | 11:45～12:30<br>コア＆スパイン<br>宮嶋 | 11:30～12:30<br>♦岩盤タイム |
| 12:15～13:15<br>アクティブ<br>フローヨガ<br>SHIMA | | |
| | | 13:00～14:00<br>♦岩盤タイム |
| 13:45～14:30<br>リフレッシュヨガ<br>SHIMA | | |
| | 14:30～15:15<br>スタンダード<br>かな | 14:30～15:30<br>♦岩盤タイム |
| 15:00～15:45<br>オーラダイエット<br>宮嶋 | | |
| | 15:45～16:30<br>ヒップ＆レッグ<br>かな | 16:00～17:00<br>♦岩盤タイム |
| | | 17:30～18:30<br>♦岩盤タイム |
| 19:00～20:00<br>パワーヨガ<br>福本麻衣子 | 19:00～19:45<br>スタンダード<br>江渕 | 19:00～20:00<br>♦岩盤タイム |
| 20:30～21:15<br>ベーシックヨガ<br>福本麻衣子 | 20:00～20:45<br>タワー<br>江渕 | 20:30～21:30<br>♦岩盤タイム |

## 金

| AURA | lafimo | 岩盤 |
|---|---|---|
| 9:30～10：15<br>オーラダイエット<br>仲野 | 9:30～10:15<br>ヒップ＆レッグ<br>福本 | |
| | | 10:00～11:00<br>♦岩盤タイム |
| 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>宇野 | 10:45～11:30<br>コア＆スパイン<br>福本 | |
| | | 11:30～12:30<br>♦岩盤タイム |
| 12:15～13:00<br>アクティブヨガ45<br>Mari | 12:00～12:45<br>スタンダード<br>福本 | |
| | | 13:00～14:00<br>♦岩盤タイム |
| 13:30～14:30<br>ヨガ60<br>Mari | | |
| | 14:00～14:45<br>タワー<br>宮嶋 | |
| | 15:00～15:45<br>ベーシック<br>香取 | 14:30～15:30<br>♦岩盤タイム |
| | | 16:00～17:00<br>♦岩盤タイム |
| | | 17:30～18:30<br>♦岩盤タイム |
| | 19:00～19:45<br>スタンダード<br>中村 | 19:00～20:00<br>♦岩盤タイム |
| 20:15～21:15<br>ヨガ60<br>sayaka | 20:15～21:00<br>コア＆スパイン<br>中村 | 20:30～21:30<br>♦岩盤タイム |

## 土

| AURA | lafimo | 岩盤 |
|---|---|---|
| | 担当者変更 | |
| 9:30～10:30<br>朝ヨガ60<br>はるか | 9:30～10:15<br>コア＆スパイン<br>柳田 | |
| | 担当者変更 | 10:00～11:00<br>♦岩盤タイム |
| | 10:30～11:15<br>スタンダード<br>柳田 | |
| 11:00～12:00<br>ヨガ60<br>勝野 | 担当者変更 | |
| | 11:30～12:15<br>タワー<br>柳田 | 11:30～12:30<br>♦岩盤タイム |
| 12:30～13:30<br>ピラティス<br>カナ | 12:30～13:30<br>ピラティス<br>中級<br>宮嶋 | |
| | | 13:00～14:00<br>♦岩盤タイム |
| | 13:45～14:30<br>ヒップ＆レッグ<br>石橋 | |
| 14:00～14:45<br>アロマリフレッシュ<br>フローヨガ<br>sayaka | | |
| | 14:45～15:30<br>ベーシック<br>石橋 | 14:30～15:30<br>♦岩盤タイム |
| 15:15～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>sayaka | | |
| | 15:45～16:30<br>スタンダード<br>石橋 | 16:00～17:00<br>♦岩盤タイム |
| | | 17:30～18:30<br>♦岩盤タイム |
| | | 19:00～19:30<br>♦岩盤タイム |

## 日

| AURA | lafimo | 岩盤 |
|---|---|---|
| 9:30～10：15<br>オーラダイエット<br>中村 | 9:30～10:15<br>スタンダード<br>堀 | |
| | | 10:00～11:00<br>♦岩盤タイム |
| | 10:30～11:15<br>コア＆スパイン<br>宮嶋 | |
| 11:00～12:00<br>ヨガ60<br>太宰 | | |
| | 11:30～12:15<br>ピラティス中級<br>宮嶋 | 11:30～12:30<br>♦岩盤タイム |
| | 12:30～13:15<br>ヒップ＆レッグ<br>中村 | |
| | | 13:00～14:00<br>♦岩盤タイム |
| 13:30～14:30<br>アクティブヨガ<br>Mari | 13:30～14:15<br>ベーシック<br>仲野 | |
| | 内容・担当<br>者変更 | |
| | 14:30～15:15<br>スタンダード<br>澤口 | 14:30～15:30<br>♦岩盤タイム |
| 15:00～15:45<br>ヨガ45<br>Mari | 内容・担当<br>者変更 | |
| | 15:30～16:15<br>ヒップ＆レッグ<br>澤口 | |
| | 内容・担当<br>者変更 | 16:00～17:00<br>♦岩盤タイム |
| 17:00～17:45<br>オーラストレッチ<br>仲野 | 16:30～17:15<br>コア＆スパイン<br>澤口 | |
| | | 17:30～18:30<br>♦岩盤タイム |
| | | 19:00～19:30<br>♦岩盤タイム |

22:00営業終了

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

lafimo ラフィモ
もっとキレイに自分らしく。PILATES&SPA