

●● AURASPA ・lafimo●● 2026年6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<br>コア&スパイン<br>かな          |                       | 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   |    | 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  |                       | 担当者変更<br>9:30～10:15<br>オーラダイエット<br>中村 | 9:30～10:15<br>ヒップ&レッグ<br>福本                              |    | 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      |                       | 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            |                              |                       |
| 11:00 | 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>non                       | 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>坂元                 | 10:45～11:30<br>ヒップ&レッグ<br>福本 |    |  | 10:30～11:15<br>スタンダード<br>遠藤  | ◆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                             |    | 11:00～12:00<br>ヨガ60<br>勝野                   | 10:30～11:15<br>スタンダード<br>柳田      | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム |                                       | 担当者変更<br>10:30～11:15<br>コア&スパイン<br>堀 | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム        |                       |
| 12:00 | 時間変更<br>12:15～13:15<br>ベーシックヨガ<br>non            | 11:15～12:00<br>タワー<br>カナ             | 11:30～12:30<br>◆岩盤タイム | 内容・担当者変更<br>12:15～13:00<br>ヨガ45<br>KAE    | 12:00～12:45<br>タワー<br>福本     |    | 12:15～13:15<br>アクティブ<br>フローヨガ<br>SHIMA | 11:45～12:30<br>コア&スパイン<br>宮嶋 | 11:30～12:30<br>◆岩盤タイム | 12:15～13:00<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                              |    |   | 11:30～12:15<br>タワー<br>柳田         | 11:30～12:30<br>◆岩盤タイム | 担当者変更<br>11:30～12:15<br>ピラティス中級<br>堀  | 11:30～12:30<br>◆岩盤タイム                | 11:00～12:00<br>ヨガ60<br>太宰    |                       |
| 13:00 | 内容・担当者変更<br>13:45～14:45<br>骨盤エクササイズ<br>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 | 内容・担当者変更<br>13:30～14:30<br>アクティブヨガ<br>KAE |                              |    | 13:45～14:30<br>リフレッシュヨガ<br>SHIMA       |                              | 13:00～14:00<br>◆岩盤タイム |                                       |  |    | 12:30～13:30<br>パワーヨガ<br>勝野                  | 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 | 担当者変更<br>12:30～13:15<br>ヒップ&レッグ<br>仲野 | 13:00～14:00<br>◆岩盤タイム                |                              |                       |
| 14:00 | 時間変更<br>15:15～16:00<br>オーラダイエット<br>仲野            | 13:45～14:45<br>骨盤エクササイズ<br>ヨガ<br>non | 14:30～15:30<br>◆岩盤タイム | 担当者変更<br>14:00～14:45<br>スタンダード<br>遠藤      | 14:00～14:45<br>スタンダード<br>遠藤  |    | 14:30～15:15<br>スタンダード<br>かな            |                              | 14:30～15:30<br>◆岩盤タイム | 13:30～14:30<br>ヨガ60<br>Mari           | 14:00～14:45<br>ヒップ&レッグ<br>香取                             |    | 14:00～14:45<br>アロマリフレッシュ<br>フローヨガ<br>sayaka | 13:45～14:30<br>ヒップ&レッグ<br>石橋     | 14:30～15:30<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           | 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 | 担当者変更<br>17:00～17:45<br>コア&スパイン<br>西田            | 15:00～15:45<br>スタンダード<br>西田          | ◆岩盤タイム                | 16:30～17:30<br>リラックスヨガ<br>太宰              | 15:15～16:00<br>スタンダード<br>遠藤  |    | 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 |                                       | 15:00～15:45<br>ベーシック<br>香取                               |    | 15:15～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>sayaka         | 14:45～15:30<br>ベーシック<br>石橋       | ◆岩盤タイム                | 15:00～15:45<br>ヨガ45<br>Mari           | 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>◆岩盤タイム |
| 16:00 | 担当者変更<br>18:00～18:45<br>ヒップ&レッグ<br>西田            | 17:00～17:45<br>コア&スパイン<br>西田         | ◆岩盤タイム                | 18:30～19:30<br>肩甲骨ヨガ<br>太宰                | 16:30～17:30<br>リラックスヨガ<br>太宰 |    | 15:45～16:30<br>ヒップ&レッグ<br>かな           |                              | 16:00～17:00<br>◆岩盤タイム |                                       | 1. 3. 5. 週<br>骨盤調整ヨガ<br>太宰<br>2. 4. 週<br>フローヨガ<br>SHIMWA |    |   | 15:45～16:30<br>スタンダード<br>石橋      | ◆岩盤タイム                | 15:30～16:15<br>ヒップ&レッグ<br>澤口          | 16:00～17:00<br>◆岩盤タイム                | 16:30～17:15<br>コア&スパイン<br>澤口 | 16:00～17:00<br>◆岩盤タイム |
| 17:00 | 19:00～19:45<br>ベーシックヨガ<br>太宰                     | 17:00～17:45<br>コア&スパイン<br>西田         | ◆岩盤タイム                | 19:00～19:45<br>コア&スパイン<br>友澤              | 17:30～18:30<br>◆岩盤タイム        |    | 18:30～19:30<br>肩甲骨ヨガ<br>太宰             | 18:30～19:30<br>◆岩盤タイム        | 17:30～18:30<br>◆岩盤タイム | 19:00～19:45<br>パワーヨガ<br>福本麻衣子         | 19:00～19:45<br>スタンダード<br>仲野                              |    |   | 15:45～16:30<br>スタンダード<br>石橋      | ◆岩盤タイム                | 17:00～17:45<br>オーラストレッチ<br>仲野         | 17:30～18:30<br>◆岩盤タイム                | 17:30～18:30<br>◆岩盤タイム        | 17:00～17:45<br>◆岩盤タイム |
| 18:00 | 20:15～21:15<br>ヨガ60<br>太宰                        | 18:00～18:45<br>ヒップ&レッグ<br>西田         | ◆岩盤タイム                | 20:15～21:00<br>オーラストレッチ<br>仲野             | 19:00～19:45<br>コア&スパイン<br>友澤 |    | 担当者変更<br>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>中村  | 19:00～20:00<br>◆岩盤タイム | 20:00～20:45<br>ヒップ&レッグ<br>中村          | 19:00～19:45<br>スタンダード<br>仲野                              |    |   | 15:45～16:30<br>スタンダード<br>石橋      | ◆岩盤タイム                | 19:00～19:30<br>◆岩盤タイム                 | 19:00～19:30<br>◆岩盤タイム                | 19:00～19:30<br>◆岩盤タイム        | 19:00～19:30<br>◆岩盤タイム |
| 19:00 |  | 20:15～21:00<br>コア&スパイン<br>石橋         | ◆岩盤タイム                |   | 20:00～20:45<br>ヒップ&レッグ<br>中村 |    | 20:30～21:15<br>ベーシックヨガ<br>福本麻衣子        |                              | 20:30～21:30<br>◆岩盤タイム | 20:15～21:15<br>ヨガ60<br>sayaka         |  |    |   | 15:45～16:30<br>スタンダード<br>石橋      | ◆岩盤タイム                |                                       |                                      |                              |                       |
| 20:00 |  |                                      |                       |   |                              |    |  |                              |                       |                                       |  |    |   |                                  |                       |                                       |                                      |                              |                       |
| 21:00 |  |                                      |                       |   |                              |    |  |                              |                       |                                       |  |    |   |                                  |                       |                                       |                                      |                              |                       |
| 22:00 |  |                                      |                       |   |                              |    |  |                              |                       |                                       |  |    |   |                                  |                       |                                       |                                      |                              |                       |

22:00 営業終了

