

●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2025年11月～

月		火			水			木		金		土		日	
AURA	lafimo	AURA	lafimo	make shape	AURA	lafimo	make shape	AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo
															9:15～9:45
															コア&スパイン (波岸)
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ッ ッ ッ	10:15～11:00 スタンダードピラティス (小林巳紗)	10:15～11:15 アクティブヨガ60 (Shiaki) ッ ッ ッ	10:30～11:15 ベーシックピラティス (shino)		10:25～11:25 ヴィンヤサヨガ (SHIMA) ッ ッ ッ			10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ッ ッ ッ	10:15～11:00 ベーシックピラティス (kaori)	10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ッ ッ		9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/龍崎) ッ ッ ッ	9:30～10:00 ピギナーピラティス (戸津)	9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ッ ッ ッ	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティススクール (有元)
												10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/龍崎) ッ	10:45～11:30 ベーシックピラティス (戸津)	10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ッ ッ	11:00～12:00 ★アドバンス ピラティススクール (有元)
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ッ	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (小林巳紗)	11:30～12:15 ストレッチ (有元) ッ ッ	11:30～12:15 スタンダードピラティス (shino)		11:45～12:45 ヴィンヤサヨガ (SHIMA) ッ ッ ッ	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (有元)		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ッ ッ ッ	11:15～12:00 ベーシックピラティス (kaori)	11:30～12:15 リンパフローヨガ (済田) ッ	11:30～12:15 ベーシックピラティス (西田)	11:50～12:25 溶岩タイム	12:00～12:30 コア&スパイン (小林巳紗)	11:50～12:25 溶岩タイム	
12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム						12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム	12:45～13:30 ベーシックピラティス (多出村)	12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ッ	12:45～13:30 スタンダードピラティス (小林巳紗)	12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ッ	12:45～13:30 ベーシックピラティス (波岸)
14:30～15:15 リンパフローヨガ (済田) ッ	14:30～15:15 ベーシックピラティス (小林巳紗)	14:30～15:30 ピラティス60 (有元) ッ ッ			14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原) ッ ッ	14:30～15:15 スタンダードピラティス (有元)		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ッ ッ		14:30～15:15 オーラヨガ (多出村) ッ	14:30～15:15 ベーシックピラティス (小林巳紗)	14:00～14:45 オーラダイエット (多出村) ッ ッ	15:00～15:30 レッグ&ヒップ (小林巳紗)	14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ッ ッ	14:00～14:45 スタンダードピラティス (有元)
											15:30～16:00				15:00～15:30
15:35～16:45 溶岩タイム		15:50～16:10 溶岩タイム			15:35～16:10 溶岩タイム			15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム	コア&スパイン (小林巳紗)	15:20～16:10 溶岩タイム		15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ッ ッ	ピギナーピラティス (多出村)
		16:30～17:15 オーラストレッチ (小松) ッ			16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ッ ッ					16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ッ ッ ッ		16:30～17:30 ヨガ60 (小林巳紗) ッ ッ ッ		16:25～17:30 溶岩タイム	
								17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ッ							
17:05～18:55 溶岩タイム		17:35～19:10 溶岩タイム	17:30～18:15 ベーシックピラティス (kaori)		17:35～19:10 溶岩タイム				18:30～19:00 ピギナーピラティス (河原)	17:50～18:55 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	
			18:30～19:00 レッグ&ヒップ (kaori)												
19:15～20:15 骨盤リセット60 (済田) ッ ッ	19:30～20:15 ベーシックピラティス (kaori)	19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ッ ッ ッ	19:30～20:15 スタンダードピラティス (kaori)	19:30～20:30 ★ヨガ スクール (秋山 千春)	19:35～20:20 オーラストレッチ (真希) ッ	19:30～20:15 ベーシックピラティス (rummy)	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)	19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ッ	19:30～20:15 ベーシックピラティス (rummy)	19:15～20:15 ストレッチ60 (龍崎) ッ ッ	19:30～20:15 ベーシックピラティス (波岸)	19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
	20:25～20:55					20:30～21:00 レッグ&ヒップ (rummy)	20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)				内容・時間変更				
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ッ ッ	コア&スパイン (kaori)	20:35～21:20 ベーシックヨガ (EIKA) ッ ッ	20:45～21:30 ベーシックピラティス (多出村)	スタジオ変更	20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ッ			20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ッ ッ ッ	20:30～21:15 スタンダードピラティス (波岸)	20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ッ ッ ッ	20:30～21:15 スタンダードピラティス (波岸)				
											内容・時間変更				

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目は休講となります。
※AIRAレッスンの運動強度はッの数が増えるほど高くなります。
※レッスンは急代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講のご案内
または WEBの店舗からのお知らせにて確認してからご予約をお願い致します。
※レッスンはWEBからのご予約が必要となります。(毎月20日に翌月分のご予約開始となります)
※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です。
※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。
※レッスン受講について
AURA1日最大2レッスンまで+溶岩タイムのご利用／lafimo1日1レッスンまで