

●● 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		
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ↩ ↩ ↩	10:15～11:00 スタンダードピラティス (小林巳紗)	10:15～11:15 アクティヨガ60 (Shiaki) ↩ ↩ ↩	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) ↩ ↩ ↩	10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ↩ ↩ ↩	10:25～11:00 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) ↩ ↩	9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/龍崎) ♪♪♪	9:30～10:00 ビギナーピラティス (戸津)	9:25～10:25 ヨガ60 (浜崎/龍崎) ♪♪♪	9:30～10:00 ビギナーピラティス (戸津)	9:25～10:25 アクティヨガ60 (Shiaki) ↩ ↩ ↩	9:15～9:45 コア&スペイン (波岸)				
11:45～12:30 映像 オーヨガ♪	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) ↩ ↩	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) ↩ ↩ ↩	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (有元)	11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ↩ ↩ ↩	11:15～12:00 ベーシックピラティス (kaori)	10:45～11:30 オーヨガ (浜崎/龍崎)♪	10:45～11:30 ベーシックピラティス (戸津)	10:45～11:30 オーヨガ (浜崎/龍崎)♪	10:45～11:30 ベーシックヨガ (清田) ↩ ↩	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティスクール (有元)					
12:50～14:10 溶岩タイム	12:35～14:10 溶岩タイム			13:05～14:10 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)	12:50～12:25 溶岩タイム	12:45～13:40 リンパフローヨガ (清田)♪	12:45～13:40 スタンダードピラティス (小林巳紗)	12:45～13:40 オーヨガ (清田)♪	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 (清田)♪	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) ↩ ↩	14:30～15:15 ベーシックピラティス (河原) ↩ ↩	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♪♪	14:30～15:15 ベーシックピラティス (多出村)	14:30～15:15 オーラヨガ (多出村)♪	14:30～15:15 オーラヨガ (Shiaki) ↩ ↩ ↩	14:30～15:15 ベーシックピラティス (kaori)	14:00～14:45 オーラダイエット (多出村)♪	14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ↩ ↩	14:00～14:45 スタンダードピラティス (有元)	14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ↩ ↩				
15:35～16:45 溶岩タイム	15:50～16:10 溶岩タイム	16:30～17:15 オーラストレッチ (小松)♪	15:35～16:10 溶岩タイム	16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ↩ ↩	15:35～16:50 溶岩タイム	17:10～17:55 オーラヨガ (河原)♪	18:30～19:00 ビギナーピラティス (河原)♪	15:35～16:10 溶岩タイム	16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ↩ ↩ ↩	15:30～16:00 コア&スペイン (小林巳紗)	15:20～16:10 溶岩タイム	16:30～17:30 ヨガ60 (小林巳紗) ↩ ↩ ↩	15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ↩ ↩	15:05～16:05 ビギナーピラティス (多出村)			
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		17:10～17:55 オーラヨガ (河原)♪	18:25～19:10 オーラピラティス (shino) ↩ ↩	17:50～18:55 溶岩タイム	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi) ↩ ↩ ↩	19:15～20:15 ストレッチ60 (龍崎) ↩ ↩ ↩	19:30～20:15 ベーシックピラティス (波岸)	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	17:50～19:15 溶岩タイム	17:50～19:15 溶岩タイム		
19:15～20:15 骨盤リセット60 (清田) ↩ ↩	19:30～20:15 ベーシックピラティス (kaori)	19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ↩ ↩ ↩	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)♪	19:30～20:15 ベーシックピラティス (rummy)	20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)	20:30～21:00 レッグ&ヒップ (rummy)	20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ↩ ↩ ↩	20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ↩ ↩ ↩	20:30～21:15 スタンダードピラティス (波岸)	20:30～21:15 スタンダードピラティス (波岸)	20:30～21:15 ヨガ60 (波岸)	20:30～21:15 ヨガ60 (波岸)	20:30～21:15 ヨガ60 (波岸)	19:30～20:15 溶岩タイム	19:30～20:15 溶岩タイム	
20:25～20:55 映像 ベーシックヨガ♪♪	20:35～21:20 ベーシックヨガ (EIKA) ↩ ↩		20:45～21:30 ベーシックピラティス (多出村)	20:40～21:25 オーラヨガ (kumi)♪						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。
※AIRALレッスンの運動強度は♪の数が増えるほど高くなります。
※レッスンは急行代や代替がある為、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