

# ●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2025年12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<br>コア&スパイン<br>(波岸)               |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      | 9:25～10:25<br>ヨガ80<br>(浜崎/龍崎)<br>♪♪♪ | 9:30～10:00<br>ビギナーピラティス<br>(戸塚)      | 9:25～10:25<br>アクティブヨガ60<br>(Shiaki) ♪♪♪ | 10:00～11:00<br>★アドバンス<br>ピラティススクール<br>(有元) |
| 10:25～11:25<br>ヨガ80<br>(Shiaki) ♪♪♪ | 10:15～11:00<br>スタンダードピラティス<br>(小林巳紗) |  | 10:15～11:15<br>アクティブヨガ60<br>(Shiaki) ♪♪♪ | 10:30～11:15<br>ペーシックピラティス<br>(shino)  |                                       | 10:25～11:25<br>ヴィンヤサヨガ<br>(SHIMA) ♪♪♪ |                                      |                                             | 10:25～11:10<br>ヨガ45<br>(Kumi) ♪♪♪  | 10:15～11:00<br>ペーシックピラティス<br>(kaori) | 10:25～11:10<br>ルーシーダットン<br>(西田) ♪♪  |                                      | 10:45～11:30<br>オーラヨガ<br>(浜崎/龍崎) ♪    | 10:45～11:30<br>ペーシックピラティス<br>(戸塚)    | 10:45～11:30<br>ペーシックヨガ<br>(済田) ♪♪       | 11:00～12:00<br>★アドバンス<br>ピラティススクール<br>(有元) |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    | 11:15～12:00<br>ペーシックピラティス<br>(kaori) |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
| 11:45～12:30<br>映像<br>オーラヨガ ♪        | 12:00～12:30<br>レッグ&ヒップ<br>(小林巳紗)     |  | 11:30～12:15<br>ストレッチ<br>(有元) ♪♪          | 11:30～12:15<br>スタンダードピラティス<br>(shino) |                                       | 11:45～12:45<br>ヴィンヤサヨガ<br>(SHIMA) ♪♪♪ | 12:00～12:30<br>レッグ&ヒップ<br>(有元)       |                                             | 11:30～12:30<br>ヨガ60<br>(Kumi) ♪♪♪  |                                      | 11:30～12:15<br>リンパフローヨガ<br>(済田) ♪   | 11:30～12:15<br>ペーシックピラティス<br>(西田)    | 11:50～12:25<br>溶岩タイム                 | 12:00～12:30<br>コア&スパイン<br>(小林巳紗)     | 11:50～12:25<br>溶岩タイム                    |                                            |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
| 12:50～14:10<br>溶岩タイム                |                                      |  | 12:35～14:10<br>溶岩タイム                     |                                       |                                       | 13:05～14:10<br>溶岩タイム                  |                                      |                                             | 12:50～14:10<br>溶岩タイム               |                                      | 12:35～14:10<br>溶岩タイム                | 12:45～13:30<br>ペーシックピラティス<br>(多出村)   | 12:55～13:40<br>リンパフローヨガ<br>(済田) ♪    | 12:45～13:30<br>スタンダードピラティス<br>(小林巳紗) | 12:55～13:40<br>オーラヨガ<br>(済田) ♪          | 12:45～13:30<br>ペーシックピラティス<br>(波岸)          |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
| 14:30～15:15<br>リンパフローヨガ<br>(済田) ♪   | 14:30～15:15<br>ペーシックピラティス<br>(小林巳紗)  |  | 14:30～15:30<br>ピラティス60<br>(有元) ♪♪        |                                       |                                       | 14:30～15:15<br>ペーシックヨガ<br>(河原) ♪♪     | 14:30～15:15<br>スタンダードピラティス<br>(有元)   |                                             | 14:30～15:15<br>映像<br>ペーシックヨガ ♪♪    |                                      | 14:30～15:15<br>オーラヨガ<br>(多出村) ♪     | 14:30～15:15<br>スタンダードピラティス<br>(小林巳紗) | 14:00～14:45<br>オーラダイエット<br>(多出村) ♪♪  |                                      | 14:00～14:45<br>ルーシーダットン<br>(西田) ♪♪      | 14:00～14:45<br>スタンダードピラティス<br>(有元)         |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      | 15:00～15:30                          |                                         | 15:00～15:30                                |
| 15:35～16:45<br>溶岩タイム                |                                      |  | 15:50～16:10<br>溶岩タイム                     |                                       |                                       | 15:35～16:10<br>溶岩タイム                  |                                      |                                             | 15:35～16:50<br>溶岩タイム               |                                      | 15:35～16:10<br>溶岩タイム                | 15:30～16:00<br>コア&スパイン<br>(小林巳紗)     | 15:20～16:10<br>溶岩タイム                 |                                      | 15:05～16:05<br>ストレッチ60<br>(有元) ♪♪       | ビギナーピラティス<br>(多出村)                         |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
|                                     |                                      |  | 16:30～17:15<br>オーラストレッチ<br>(小松) ♪        |                                       |                                       | 16:30～17:15<br>オーラピラティス<br>(有元) ♪♪    |                                      |                                             |                                    |                                      | 16:30～17:30<br>ヨガ60<br>(Shiaki) ♪♪♪ |                                      | 16:30～17:30<br>ヨガ60<br>(小林巳紗) ♪♪♪    |                                      | 16:25～17:30<br>溶岩タイム                    |                                            |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             | 17:10～17:55<br>オーラヨガ<br>(河原) ♪     |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
| 17:05～18:55<br>溶岩タイム                |                                      |  | 17:35～19:10<br>溶岩タイム                     | 17:30～18:15<br>ペーシックピラティス<br>(kaori)  |                                       | 17:35～19:10<br>溶岩タイム                  |                                      |                                             |                                    | 18:30～19:00<br>ビギナーピラティス<br>(河原)     | 17:50～18:55<br>溶岩タイム                |                                      | 17:50～19:15<br>溶岩タイム                 |                                      | 17:50～19:15<br>溶岩タイム                    |                                            |
|                                     |                                      |  |                                          | 18:30～19:00<br>レッグ&ヒップ<br>(kaori)     |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
| 19:15～20:15<br>骨盤リセット60<br>(済田) ♪♪  | 19:30～20:15<br>ペーシックピラティス<br>(kaori) |  | 19:30～20:15<br>ヨガ45<br>(HARU) ♪♪♪        | 19:30～20:15<br>スタンダードピラティス<br>(kaori) | 19:30～20:30<br>★ヨガ<br>スクール<br>(秋山 千春) | 19:35～20:20<br>オーラストレッチ<br>(真希) ♪     | 19:30～20:15<br>ペーシックピラティス<br>(rummy) | 19:10～19:55<br>★アドバンス<br>ヨガ45<br>(Kumi)     | 19:30～20:15<br>リンパフローヨガ<br>(済田) ♪  | 19:30～20:15<br>ペーシックピラティス<br>(rummy) | 19:15～20:15<br>ストレッチ60<br>(龍崎) ♪♪   | 19:30～20:15<br>ペーシックピラティス<br>(波岸)    | 19:30～20:15<br>溶岩タイム                 |                                      | 19:30～20:15<br>溶岩タイム                    |                                            |
|                                     | 20:25～20:55                          |  |                                          |                                       |                                       |                                       | 20:30～21:00<br>レッグ&ヒップ<br>(rummy)    | 20:00～20:30<br>★スタートアップ<br>ヨガスクール<br>(kumi) | 20:35～21:20<br>ヨガ45<br>(rummy) ♪♪♪ | 20:30～21:15<br>スタンダードピラティス<br>(波岸)   | 20:35～21:35<br>ヨガ60<br>(Nao) ♪♪♪    | 20:30～21:15<br>スタンダードピラティス<br>(波岸)   |                                      |                                      |                                         |                                            |
| 20:35～21:20<br>映像<br>ペーシックヨガ ♪♪     | コア&スパイン<br>(kaori)                   |  | 20:35～21:20<br>ペーシックヨガ<br>(EIKA) ♪♪      | 20:45～21:30<br>ペーシックピラティス<br>(多出村)    | スタジオ変更                                | 20:40～21:25<br>オーラヨガ<br>(kumi) ♪      |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |
|                                     |                                      |  |                                          |                                       |                                       |                                       |                                      |                                             |                                    |                                      |                                     |                                      |                                      |                                      |                                         |                                            |

※★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♪の数が上が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