

●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2026年2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) |
| | | | | | | | | | | | | 9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪ | 9:30～10:00 ビギナーピラティス (戸津) | 9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪ | 10:00～11:00 ★アドバンス ピラティススクール (有元) |
| 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 アクティブヨガ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) ♪♪♪ | 11:00～11:45 ベーシックピラティス (有元) | NEW | 10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ♪♪♪ | 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) ♪♪ | | 10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/龍崎) ♪ | 10:45～11:30 ベーシックピラティス (戸津) | 10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪ | 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 ♪ | 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80 (Kumi) ♪♪♪ | 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) ♪ | 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 | | | 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) | 12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ♪ | 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) ♪ | 12:45～13:30 ベーシックピラティス (多出村) |
| 14:30～15:15 リンパフローヨガ (済田) ♪ | 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 ベーシックヨガ (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 オーラヨガ (多出村) ♪ | 14:30～15:15 スタンダードピラティス (小林巳紗) | 14:00～14:45 オーラダイエット (多出村) ♪♪ | 15:00～15:45 スタンダードピラティス (小林巳紗) | 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) |
| 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 | 15:30～16:00 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) ♪♪ | 15:00～15:30 ビギナーピラティス (多出村) | |
| 17:05～18:55 溶岩タイム | | 16:30～17:15 オーラストレッチ (小松) ♪ | | | 16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ♪♪ | | | 17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪ | | 17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪ | 17:50～18:55 溶岩タイム | 16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪ | 17:50～19:15 溶岩タイム | 16:25～17:30 溶岩タイム | 17:15～17:45 NEW レッグ&ヒップ (有元) |
| | | 17:30～18:15 ベーシックピラティス (kaori) | | 時間変更 | 17:35～19:15 溶岩タイム | | | 18:25～19:10 オーラピラティス (shino) ♪♪ | | 18:25～19:10 オーラピラティス (shino) ♪♪ | 18:30～19:00 ビギナーピラティス (河原) | 16:30～17:30 ヨガ60 (小林巳紗) ♪♪♪ | 17:50～19:15 溶岩タイム | 18:00～18:30 NEW コア&スパイン (有元) | |
| | | 17:35～19:10 溶岩タイム | | | 18:45～19:15 NEW コア&スパイン (rummy) | | | 19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi) | | 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) ♪ | 16:30～17:30 ヨガ60 (小林巳紗) ♪♪♪ | 17:50～19:15 溶岩タイム | 18:00～18:30 NEW コア&スパイン (有元) | |
| 19:15～20:15 骨盤リセット60 (済田) ♪♪ | 19:30～20:15 ベーシックピラティス (kaori) | 19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ♪♪ | 19:30～20:15 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) ♪ | 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) | | 19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ♪ | 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) ♪♪ | 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 | |
| 20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪ | 20:30～21:00 レッグ&ヒップ (kaori) | 20:35～21:20 ベーシックヨガ (EIKA) ♪♪ | 20:30～21:00 コア&スパイン (kaori) | NEW | 20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ♪ | 20:30～21:00 レッグ&ヒップ (rummy) | | 20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ♪♪♪ | 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) ♪♪♪ | 20:30～21:15 スタンダードピラティス (波岸) | 19:30～20:15 溶岩タイム | 19:30～20:15 溶岩タイム | 19:30～20:15 溶岩タイム | |

※★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