●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2026年3月～

月

AURA	lafimo
	担当変更
10:25～11:25 ヨガ60 （Shiaki）♪♪♪	10:15～11:00 スタンダードピラティス （有元）
	11:15～11:45 レッグ&ヒップ （有元）
11:45～12:30 映像 オーラヨガ♪	時間・担当変更 12:00～12:45 ベーシックピラティス （有元）
12:50～14:10 溶岩タイム	時間・担当変更
14:30～15:15 リンパフローヨガ （済田）♪	
15:35～16:45 溶岩タイム	
17:05～18:55 溶岩タイム	
	18:30～19:15 スタンダードピラティス （kaori）
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）
	20:30-21:00
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ♪♪	レッグ＆ヒップ （kaori）

火

AURA	lafimo	make shape
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）	
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）	
12:35～14:10 溶岩タイム		
14:30～15:30 ピラティス60 （有元）♪♪		
15:50～16:10 溶岩タイム		
16:30～17:15 オーラストレッチ （小松）♪		
17:35～19:10 溶岩タイム	17:30～18:15 ベーシックピラティス （kaori）	
	18:30～19:00 レッグ&ヒップ （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）
	20:30-21:00	
20:35～21:20 ベーシックヨガ （EIKA）♪♪	コア&スパイン （kaori）	

水

AURA	lafimo	make shape
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）	
11:45～12:45 ヴィンヤサヨガ （SHIMA）♪♪♪♪	12:00～12:30 レッグ&ヒップ （有元）	
13:05～14:10 溶岩タイム		
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）	
15:35～16:10 溶岩タイム		
16:30～17:15 オーラピラティス （有元）♪♪		
17:35～19:15 溶岩タイム	18:45-19:15 コア&スパイン （rummy）	
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）	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 （Kumi） 20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール （kumi）
	20:30-21:00	
20:40～21:25 オーラヨガ （kumi）♪	レッグ&ヒップ （rummy）	

木

AURA	lafimo
10:25～11:10 ヨガ45 （Kumi）♪♪♪	10:15～11:00 ベーシックピラティス （kaori）
11:30～12:30 ヨガ60 （Kumi）♪♪♪	11:15～12:00 ベーシックピラティス （kaori）
12:50～14:10 溶岩タイム	
14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ♪♪	
15:35～16:50 溶岩タイム	
17:10～17:55 オーラヨガ （河原）♪	
	18:30～19:00
18:25～19:10 オーラピラティス （shino）♪♪	ビギナーピラティス （河原）
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）
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）

金

AURA	lafimo
10:25～11:10 ルーシーダットン （西田）♪♪	
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）
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）
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）
	15:30～16:00
15:35～16:10 溶岩タイム	コア&スパイン （小林巳紗）
16:30～17:30 ヨガ60 （Shiaki）♪♪♪	
17:50～18:55 溶岩タイム	
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）
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）

土

AURA	lafimo
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）
10:45～11:30 オーラヨガ （浜崎/龍崎）♪	時間変更 11:00～11:45 ベーシックピラティス （戸津）
11:50～12:25 溶岩タイム	12:00～12:30 コア&スパイン （kaori）
	担当変更
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 （kaori）
	担当変更
14:00～14:45 オーラダイエット （多出村）♪♪	
15:20～16:10 溶岩タイム	15:00～15:45 スタンダードピラティス （小林巳紗）
16:30～17:30 ヨガ60 （小林巳紗）♪♪♪	
17:50～19:15 溶岩タイム	
19:30～20:15 溶岩タイム	

日

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）♪♪♪♪	
	10:00～11:00 ★アドバンス ピラティススクール （有元）
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）
11:50～12:25 溶岩タイム	
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）
14:00～14:45 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）
	15:00～15: 30
15:05～16:05 ストレッチ60 （有元）♪♪	ビギナーピラティス （多出村）
16:25～17:30 溶岩タイム	17:15-17:45 レッグ&ヒップ （有元）
	18:00-18:30
17:50～19:15 溶岩タイム	コア&スパイン （有元）
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