# ●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2026年4月～

## 月

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

## 火

| AURA | lafimo | make shape |
|---|---|---|
| 10:15～11:15<br>アクティブヨガ60<br>(Shiaki)♪♪♪♪ | 10:30～11:15<br>ベーシックピラティス<br>(shino) | |
| 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) | |
| 12:35～14:10<br>溶岩タイム | | |
| 14:30～15:30<br>ピラティス60<br>(有元)♪♪ | | |
| 15:50～16:10<br>溶岩タイム | | |
| 16:30～17:15<br>オーラストレッチ<br>(熊澤)♪ | | |
| 担当変更 | | |
| 17:35～19:10<br>溶岩タイム | 17:30～18:15<br>ベーシックピラティス<br>(kaori) | |
| | 18:30～19:15<br>スタンダードピラティス<br>(kaori) | |
| 内容・時間変更 | | |
| 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) |
| | 20:30-21:00<br>コア&スパイン<br>(kaori) | |
| 20:35～21:20<br>ベーシックヨガ<br>(EIKA)♪♪ | | |

## 水

| AURA | lafimo | make shape |
|---|---|---|
| 10:25～11:25<br>ヴィンヤサヨガ<br>(SHIMA)♪♪♪ | 11:00～11:45<br>ベーシックピラティス<br>(有元) | |
| 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) | |
| 13:05～14:10<br>溶岩タイム | | |
| 14:30～15:15<br>ベーシックヨガ<br>(河原)♪♪ | 14:30～15:15<br>スタンダードピラティス<br>(有元) | |
| 15:35～16:10<br>溶岩タイム | | |
| 16:30～17:15<br>オーラピラティス<br>(有元)♪♪ | | |
| 17:35～19:15<br>溶岩タイム | 18:45-19:15<br>コア&スパイン<br>(rummy) | |
| 19:35～20:20<br>オーラストレッチ<br>(真希)♪ | 19:30～20:15<br>ベ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) |
| | 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) |
| 20:40～21:25<br>オーラヨガ<br>(kumi)♪ | | |

## 木

| AURA | lafimo |
|---|---|
| 10:25～11:10<br>ヨガ45<br>(Kumi)♪♪♪ | 10:15～11:00<br>ベーシックピラティス<br>(kaori) |
| 11:30～12:30<br>ヨガ60<br>(Kumi)♪♪♪ | 11:15～12:00<br>ベーシックピラティス<br>(kaori) |
| 12:50～14:10<br>溶岩タイム | |
| 14:30～15:15<br>映像<br>ベーシックヨガ♪♪ | |
| 15:35～16:50<br>溶岩タイム | |
| 17:10～17:55<br>オーラヨガ<br>(河原)♪ | |
| | 18:30～19:00<br>ビギナーピラティス<br>(河原) |
| 18:25～19:10<br>オーラピラティス<br>(shino)♪♪ | |
| 19:30～20:15<br>リンパフローヨガ<br>(済田)♪ | 19:30～20:15<br>ベーシックピラティス<br>(rummy) |
| 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) |

## 金

| AURA | lafimo |
|---|---|
| 10:25～11:10<br>ルーシーダットン<br>(西田)♪♪ | |
| 11:30～12:15<br>リンパフローヨガ<br>(済田)♪ | 11:30～12:15<br>ベーシックピラティス<br>(西田) |
| 12:35～14:10<br>溶岩タイム | 12:45～13:30<br>ベーシックピラティス<br>(多出村) |
| 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) |
| 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) |
| 16:30～17:30<br>ヨガ60<br>(Shiaki)♪♪♪ | |
| 17:50～18:55<br>溶岩タイム | |
| 19:15～20:15<br>ストレッチ60<br>(龍崎)♪♪ | 19:30～20:15<br>ベーシックピラティス<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) |

## 土

| AURA | lafimo |
|---|---|
| 9:25～10:25<br>ヨガ60<br>(浜崎/龍崎)<br>♪♪♪ | 9:30～10:00<br>ビギナーピラティス<br>(戸津) |
| 10:45～11:30<br>オーラヨガ<br>(浜崎/龍崎)♪ | 11:00～11:45<br>ベーシックピラティス<br>(戸津) |
| 11:50～12:25<br>溶岩タイム | 12:00～12:30<br>コア&スパイン<br>(西田) |
| | 担当変更 |
| 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>(西田) |
| | 担当変更 |
| 14:00～14:45<br>オーラダイエット<br>(多出村)♪♪ | 13:45～14:30<br>ベーシックピラティス<br>(西田)<br>NEW |
| 15:20～16:10<br>溶岩タイム | 15:00～15:45<br>スタンダードピラティス<br>(小林巳紗) |
| 16:30～17:30<br>ヨガ60<br>(小林巳紗)♪♪♪ | |
| 17:50～19:15<br>溶岩タイム | |
| 19:30～20:15<br>溶岩タイム | |

## 日

| AURA | lafimo |
|---|---|
| | 9:15～9:45<br>コア &スパイン<br>(波岸) |
| 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) |
| 10:45～11:30<br>ベーシックヨガ<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) |
| 11:50～12:25<br>溶岩タイム | |
| 12:55～13:40<br>オーラヨガ<br>(済田)♪ | 12:45～13:30<br>ベーシックピラティス<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<br>ビギナーピラティス<br>(多出村) |
| 15:05～16:05<br>ストレッチ60<br>(有元)♪♪ | |
| 16:25～17:30<br>溶岩タイム | 17:15-17:45<br>レッグ&ヒップ<br>(有元) |
| | 18:00-18:30<br>コア&スパイン<br>(有元) |
| 17:50～19:15<br>溶岩タイム | |
| 19:30～20:15<br>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