●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2026年6月～

月

AURA	lafimo
	担当変更 10:15～11:00 スタンダードピラティス (kaori)
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪	11:15～11:45 レッグ&ヒップ (kaori)
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ♪	担当変更 12:00～12:45 ベーシックピラティス (kaori)
12:50～14:10 溶岩タイム	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	担当変更 18:30～19:15 スタンダードピラティス (akiyo)
19:15～20:15 骨盤リセット60 (済田) ♪♪	担当変更 19:30～20:15 ベーシックピラティス (akiyo)
	20:30-21:00
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪	レッグ &ヒップ (akiyo)
	担当変更

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		
担当・内容変更 16:30～17:30 ヨガ60 (真希) ♪♪♪		
時間変更	17:30～18:15 ベーシックピラティス (kaori)	
17:50～19:10 溶岩タイム	18:30～19:15 スタンダードピラティス (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)	19:00～20:00 ★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 ビギナーピラティス (miku)	19:10～19:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)
担当・内容変更 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 (miku)	20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)
担当変更 20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ♪	20:30～21:15 ベーシックピラティス (miku)	
	担当・内容変更	

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) ♪	
18:25～19:10 オーラピラティス (shino) ♪♪	18:30～19:00 ビギナーピラティス (河原)
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 (西田)

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)
15:35～16:10 溶岩タイム	15:30～16:00 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	
担当変更 19:15～20:15 ストレッチ60 (michi) ♪♪	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) ♪♪♪	10:00～10:30 ビギナーピラティス (上村)
10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/龍崎) ♪	11:00～11:45 ベーシックピラティス (上村)
11:50～12:25 溶岩タイム	時間・担当変更
12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ♪	13:00～13:30 コア&スパイン (有元)
	13:45～14:15 レッグ&ヒップ (有元)
14:00～14:45 オーラダイエット (多出村) ♪♪	NEW
	15:00～15:45 スタンダードピラティス (小林巳紗)
15:20～16:10 溶岩タイム	
担当変更 16:30～17:30 ヨガ60 (michi) ♪♪♪	16:00～16:45 スタンダードピラティス (小林巳紗) NEW
	17:15～18:00 ベーシックピラティス (MEME) NEW
17:50～19:15 溶岩タイム	18:15～19:00 スタンダードピラティス (MEME) NEW
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 コア&スパイン (有元)
17:50～19:15 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。
※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