

2025年 12月1日～ AURA SPA&lafimo本牧店 レッスンプログラム

確定
2025/10/11

	火		水		木		金		土		日		
	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	
8:00													8:00
9:00													9:00
10:00									9:15～10:00 ベーシック ピラティス 城山	9:15～10:15 ヨガ60 塩谷		9:15～10:00 ベーシックヨガ なおみ	10:00
11:00	10:15～10:45 ビギナーピラティス 驚頭	10:30～11:15 ベーシックヨガ Tomomi	10:30～11:15 スタンダード ピラティス 杉田	10:30～11:15 ベーシックヨガ Michi	10:30～11:15 スタンダード ピラティス 城山	10:15～11:15 アクティブヨガ akiyo	10:15～11:00 ベーシック ピラティス 驚頭	10:15～11:00 ベーシックヨガ 様子	10:15～10:45 レッグ&ヒップ 城山		10:30～11:00 ビギナーピラティス 牧	10:15～11:15 アクティブヨガ なおみ	11:00
12:00	11:45～12:30 ベーシック ピラティス 驚頭	11:30～12:30 ヨガ60 Tomomi	11:30～12:15 ベーシック ピラティス Kyoko	11:45～12:45 ヨガ60 Michi	11:45～12:30 ベーシック ピラティス 城山	11:30～12:15 ベーシックヨガ akiyo	11:30～12:00 レッグ&ヒップ 驚頭	11:15～12:15 アクティブヨガ 様子		10:45～11:30 ベーシックヨガ 塩谷	11:30～12:15 スタンダード ピラティス 牧	11:30～12:30 ピラティス 三浦	12:00
13:00	12:45～13:15 レッグ&ヒップ 牧		12:30～13:15 スタンダード ピラティス 杉田							11:45～12:30 オーラヨガ 城山		12:45～13:30 ストレッチ 三浦	13:00
14:00				13:30～14:15 オーラ ストレッチ 城山	13:00～13:45 スタンダード ピラティス 城山	13:00～13:45 溶岩タイム (映像ダイエット)	13:00～13:45 スタンダード ピラティス 驚頭		13:00～13:30 ビギナーピラティス 城山				14:00
15:00	14:00～14:45 スタンダード ピラティス MEME		14:45～15:15 コア&スバイン 驚頭			14:00～14:45 オーラストレッチ 牧		14:00～14:45 オーラダイエット 城山	14:30～15:00 コア&スバイン 驚頭	14:15～15:00 オーラダイエット 牧	14:00～14:45 スタンダード ピラティス 眞山	14:15～15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)	15:00
16:00		15:15～16:00 ベーシックヨガ MEME				15:00～15:45 溶岩タイム (映像ベーシック)			15:30～16:15 スタンダード ピラティス 驚頭	15:15～16:15 ピラティス 有元	15:00～15:30 ビギナーピラティス 浜崎	15:30～16:15 ヨガ45 赤杖	16:00
17:00				15:45～16:30 溶岩タイム (映像オーラヨガ)						16:30～17:15 ストレッチ 有元	15:45～16:30 ベーシック ピラティス 浜崎	16:45～17:30 ベーシックヨガ 浜崎	17:00
18:00													18:00
19:00			18:30～19:00 レッグ&ヒップ 驚頭		18:30～19:00 コア&スバイン 様子		18:15～19:00 スタンダード ピラティス 有元						18:30
20:00	19:15～20:00 スタンダード ピラティス 城山	19:15～20:00 ベーシックヨガ mika	19:15～20:00 スタンダード ピラティス 驚頭	19:15～20:00 ベーシックヨガ akiyo	19:30～20:15 ベーシック ピラティス 様子	19:15～20:15 ピラティス 有元	19:15～19:45 コア&スバイン 有元	19:15～20 : 00 オーラヨガ 城山	レッスンは全て予約制です。WEBにて予約をお願いいたします。 溶岩タイムはオーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。 ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。 溶岩タイム(映像)は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※ご予約不要 ＜オーラスタジオレッスン＞定員 :16名 <lafimoレッスン＞定員 :5名				
21:00	20:30～21:00 レッグ&ヒップ 城山	20:15～21:15 アクティブヨガ mika	20:30～21:15 ベーシック ピラティス akiyo	20:30～21:15 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田		20:30～21:15 ストレッチ 有元	20:00～20:30 レッグ&ヒップ 有元	20:15～21:15 ベーシックヨガ Michi					
21:30													
22:00													
23:00													

ベーシックヨガの内容で
60分行います

