

# 2026年1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 鷺頭	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 ピギナーピラティス 鷺頭		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 鷺頭	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 ピギナーピラティス 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 鷺頭		11:30～12:30 ヨガ60 Tomomi	11:30～12:15 ベーシック ピラティス 杉田	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 鷺頭	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				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 鷺頭	13:00～13:30 ピギナーピラティス 城山		12:45～13:30 ストレッチ 三浦	13:00	
14:00													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&スペイン 鷺頭				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		14:00～14:45 スタンダード ピラティス 眞山	14:15～15:00 オーラダイエット 牧	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 鷺頭	15:15～16:15 ピラティス 有元	15:00～15:30 ピギナーピラティス 浜崎	15:15～16:00 ヨガ45 赤杖	16:00
17:00															
18:00															
19:00				18:30～19:00 レッグ&ヒップ 鷺頭				18:30～19:00 コア&スペイン 牧	18:15～19:00 スタンダード ピラティス 有元						
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 鷺頭	19:15～20:00 ベーシックヨガ akiyo				19:30～20:15 担当者変更	19:15～20:15 ベーシック ピラティス 有元	19:15～19:45 コア&スペイン 有元	19:15～20:00 オーラヨガ 城山				
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					20:00～20:30 担当者変更	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															

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