

2026年 3月1日～ AURA SPA&lafimo本牧店 レッスンプログラム

確定
2026/02/07

	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												
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
11:00	10:15~10:45 ビギナーピラティス 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 ピラティス Michi	10:30~11:15 スタンダード ピラティス MEME	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 榎子	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 青木	10:15~11:15 アクティブヨガ なおみ
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 榎子		10:45~11:30 ベーシックヨガ 塩谷	担当変更	11:30~12:30 ピラティス 三浦
13:00	12:45~13:15 レッグ&ヒップ 鷺頭		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
14:00	14:00~14:45 スタンダード ピラティス MEME			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 鷺頭		14:00~14:45 オーラダイエット 城山			
15:00			14:45~15:15 コア&スパイン 鷺頭						14:30~15:00 コア&スパイン 鷺頭	14:15~15:00 溶岩タイム (映像 ダイエット)	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)
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	15:00~15:30 コア&スパイン 浜崎	15:15~16:00 ヨガ45 赤杖
17:00				15:45~16:30 溶岩タイム (映像オーラヨガ)						15:45~16:30 ベーシック ピラティス 浜崎		
18:00										16:30~17:15 ストレッチ 有元		16:45~17:30 ベーシックヨガ 浜崎
19:00			18:30~19:00 レッグ&ヒップ 鷺頭		18:30~19:00 コア&スパイン 青木		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 ベーシック ピラティス 青木	19:15~20:15 ピラティス 有元	19:15~19:45 コア&スパイン 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		20:30~21:15 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

ベーシックヨガの内容で
60分を行います

