

2026年 5月1日～ AURA SPA&lafimo本牧店 レッスンプログラム

確定
2026/03/13

	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 加藤	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 城山	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 青木	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	担当変更 10:30~11:00 ビギナーピラティス 眞山	10:15~11:15 アクティブヨガ なおみ	11:00	
12:00	担当変更 11:45~12:30 ベーシック ピラティス MEME	11:30~12:30 ヨガ60 Tomomi	11:30~12:15 ベーシック ピラティス akiyo	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 ピラティス akiyo	11:30~12:00 レッグ&ヒップ 青木	11:15~12:15 アクティブヨガ 榎子		担当変更 11:30~12:15 スタンダード ピラティス 眞山	11:30~12:30 ピラティス 三浦	12:00	
13:00	担当変更 12:45~13:15 レッグ&ヒップ MEME		12:30~13:15 スタンダード ピラティス akiyo									12:45~13:30 ストレッチ 三浦	13:00
14:00			担当変更	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 青木		13:00~13:30 ビギナーピラティス 香妻			14:00
15:00	14:00~14:45 スタンダード ピラティス MEME		14:30~15:00 コア&スパイン 香妻			14:00~14:45 オーラストレッチ 城山		14:00~14:45 オーラダイエット 城山		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)	15:00
16:00		15:15~16:00 ベーシック ピラティス MEME				15:00~15:45 溶岩タイム (映像ベーシック)				14:30~15:00 コア&スパイン 香妻	15:00~15:30 コア&スパイン 浜崎	15:15~16:00 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)						15:30~16:15 スタンダード ピラティス 香妻	15:15~16:15 ピラティス 有元		
18:00										16:30~17:15 ストレッチ 有元		16:45~17:30 ベーシック ピラティス 浜崎	17:00
19:00			18:30~19:00 レッグ&ヒップ 香妻		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					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 ピラティス mika	19:15~20:00 スタンダード ピラティス 香妻	19:15~20:00 ベーシック ピラティス 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 ピラティス 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 スタンダード ピラティス 青木	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 ピラティス 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



2026年 ゴールデンウィーク LEALEA & AURA SPA本牧店 レッスンプログラム

確定
2026/4/15

	5/4 月			5/5 火			5/6 水			
	スタジオ	lafimo	AURA スタジオ	スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	スタジオ	lafimo スタジオ	AURA スタジオ	
8:00										8:00
9:00										9:00
10:00	10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00 OPEN			10:00
11:00	10:15~11:15 心身調整ヨガ kyoko	10:15~11:00 ベーシック ピラティス 真山	10:30~11:15 陰陽ヨガ 様子	10:15~11:15 ストレッチ &ウォーク 赤杖	10:15~10:45 ピキナーピラティス 加藤	10:30~11:15 ベーシックヨガ Tomomi	10:15~11:15 心身調整ヨガ ゆうこ	10:30~11:15 スタンダード ピラティス 城山	10:30~11:15 ベーシックヨガ Michi	11:00
12:00		11:30~12:15 スタンダード ピラティス kyoko	11:30~12:15 開脚陰ヨガ 様子	11:30~12:30 〇ストレッチ &コア Michi	11:45~12:30 ベーシック ピラティス MEME	11:30~12:30 ヨガ60 Tomomi	11:45~12:15 ステップ&トレーニング 城山	11:30~12:15 ベーシックピラティ s akiyo	11:45~12:45 ヨガ60 Michi	12:00
13:00	12:45~13:30 エンジョイエアロ HARA	12:30~13:15 ベーシック ピラティス kyoko	12:30~13:15 オーラ ダイエツト 黒田	12:45~13:30 ラテンエアロ Michi	12:45~13:15 レッグ&ヒップ MEME		12:30~13:15 ZUMBA ritz	12:30~13:15 スタンダード ピラティス akiyo		13:00
14:00	13:45~14:45 青盤 コンディショニング HARA		13:45~14:30 ベーシックヨガ 赤杖	13:45~14:45 〇足つぼ& ストレッチ ポール 三浦	14:00~14:45 スタンダード ピラティス MEME	14:00~14:45 ストレッチ Michi			13:30~14:15 オーラ ストレッチ 城山	14:00
15:00		14:45~15:15 レッグ&ヒップ 加藤	14:45~15:30 オーラヨガ45 赤杖					14:30~15:00 コア&スパイン 香妻		15:00
16:00		15:30~16:15 ベーシック ピラティス 加藤				15:15~16:00 ベーシックヨガ MEME		15:15~16:00 ベーシックピラティ s 香妻	15:15~16:00 オーラヨガ akiyo	16:00
17:00			16:30~17:15 ベーシックヨガ ゆうこ			16:15~17:00 ボディメイク ピラティス 河崎				17:00
18:00										18:00
19:00										18:30

<スタジオレッスン> 定員 :なし <オーラスタジオレッスン>定員 :16名
 ※常温で道具を使うレッスン (Oがついているもの)については敷に限りがあるため、15名までとさせていただきます。
 常温・オーラスタジオレッスン中やトレーニング中、岩盤浴室を含む全エリア (シャワー個室スペース除く)でのマスク着用は
 任意とさせていただきます。

