

lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年11月

月			火			水			木			金			土			日			
9:00	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤
9:30~10:00	コア&スパイン 石川				9:15~10:15	岩盤タイム			9:15~10:15	岩盤タイム			9:15~10:15	岩盤タイム			9:15~10:15	岩盤タイム		9:15~10:15	岩盤タイム
10:00	10:00~11:00	ヨガ 畠田 美紀		10:00~10:45	オーラヨガ 江口		10:30~11:30	岩盤タイム	10:15~11:00	ベーシックヨガ 北村 あり		10:30~11:30	岩盤タイム	10:30~11:30	岩盤タイム	10:00~10:45	ベーシックヨガ 下田 陽子		9:45~10:30	ヨガ 北村 あり	
11:00																10:30~11:00	レッグ&ヒップ 塩澤		10:30~11:30	岩盤タイム	
12:00	11:30~12:15	フリータイム		11:45~12:45	岩盤タイム		11:30~12:30	アクティヨガ 佐々木 小夜子	11:45~12:45	岩盤タイム		12:00~12:45	ヨガ 北村 あり			11:15~12:15	アクティヨガ 塩澤		10:45~11:30	ベーシックヨガ 北村 あり	
13:00	13:00~13:45	オーラヨガ 塩澤		13:00~14:00	岩盤タイム		13:00~13:45	背骨コンディショニング 佐々木 小夜子	13:00~14:00	岩盤タイム		13:00~14:00	1-3-5週目 フェイスクマッサージ 塩澤	13:00~14:00	岩盤タイム	12:00~12:45	ベーシック 下田 陽子		11:45~12:45	岩盤タイム	
14:00																13:00~13:30	コア&スパイン 塩澤		13:00~14:00	岩盤タイム	
15:00	14:15~15:15	岩盤タイム		14:15~15:15	フリータイム		14:15~15:15	岩盤タイム		14:00~14:45	ボディメンテナンス フクダ ハナミ		14:15~15:15	ボディコンディショニング 塩澤	14:15~15:15	岩盤タイム	13:00~13:45	ベーシックヨガ 塩澤		13:00~14:00	岩盤タイム
16:00	15:30~16:30	岩盤タイム		15:30~16:30	岩盤タイム		15:30~16:30	岩盤タイム		14:00~15:00	ボディコンディショニング 塩澤		14:15~15:00	ストレッチヨガ chigusa	14:15~15:15	岩盤タイム	14:15~15:00	ヨガ 北村 あり		14:15~15:00	背骨コンディショニング 佐々木 小夜子
17:00	16:45~17:45	岩盤タイム		16:45~17:45	岩盤タイム		16:45~17:45	岩盤タイム		15:30~16:30	ヨガ ジョセフ 鮎		15:30~16:30	ヨガ ジョセフ 鮎	15:30~16:30	岩盤タイム	14:30~15:30	スタンダード 柴田		14:30~15:30	岩盤タイム
18:00	18:00~19:00	岩盤タイム		18:00~19:00	岩盤タイム		18:00~19:00	岩盤タイム		16:45~17:45	岩盤タイム		16:45~17:45	岩盤タイム	16:45~17:45	岩盤タイム	15:45~16:45	ベーシック 柴田		15:45~16:45	岩盤タイム
19:00	19:30~20:15	ベーシック HIKARI		19:30~20:15	メンテナンスヨガ 北村 あり		19:00~20:00	ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ	19:15~20:15	岩盤タイム		19:00~20:00	ピラティス HIKARI	19:15~20:15	岩盤タイム	17:00~17:45	スタンダード 堀内		17:00~18:00	岩盤タイム	
20:00	20:30~21:15	スタンダード HIKARI		20:30~21:30	岩盤タイム		20:30~21:15	リラックスヨガ フクダ ハナミ	20:30~21:30	岩盤タイム		20:30~21:30	コア&スパイン 石塚	20:30~21:30	岩盤タイム	17:00~17:45	1-3-5週目 オーラダイエット 2-4週目 オーラストレッチ		18:15~19:15	岩盤タイム	
21:00	20:30~21:15	スタンダード HIKARI		20:30~21:30	岩盤タイム		21:00~22:00	ヨガ 北村 あり	21:45~22:40	岩盤タイム		21:45~22:40	岩盤タイム	21:45~22:40	岩盤タイム	11月1日 -アクティヨガ 担当:森井沙也香 11月8、15日 -メンテナンスヨガ 担当:北村あり 11月22日 -ベーシックヨガ 担当:今川千恵子			17:00~18:00	岩盤タイム	
22:00																					
22:40																					

ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
 Ganban Yoga & Relax