

lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年11月

	月			火			水			木			金			土			日		
	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
9:00	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	時間・内容変更			9:15～10:15 岩盤タイム		9:15～10:15 岩盤タイム	9：30～10：00 レッグ&ヒップ 江口		9:15～10:15 岩盤タイム		9:15～10:15 岩盤タイム	9：30～10：15 ベーシック 石川		9:15～10:15 岩盤タイム	
10:00		10:00～11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30～11:30 岩盤タイム	10:00～10:45 オーラヨガ 江口		10:30～11:30 岩盤タイム	★			10:30～11:15 ベーシック 東原 理恵	10:15～11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30～11:30 岩盤タイム	10：30～11：00 レッグ&ヒップ 塩澤	10:30～11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	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	10:30～11:30 岩盤タイム	
11:00		11:30～12:15 フリータイム	11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム									11:45～12:45 岩盤タイム		11:45～12:45 岩盤タイム	11:15～12:15 アクティブヨガ 下田 陽子	10:45～11:30 ベーシックヨガ 北村 あり	11:30～11:40 コア&スパイン 石川	11:45～12:45 岩盤タイム
12:00				11:30～12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子		11:45～12:45 岩盤タイム							11:30～12:15 ベーシックヨガ 江口		11:45～12:45 岩盤タイム	12:00～12:45 ベーシック 石塚		13:00～13:45 ベーシックヨガ 塩澤	11:55～12:25 ビギナー 柴田	11:45～12:45 岩盤タイム	
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				12:15～13:15 週替わりレッスン	13:00～14:00 岩盤タイム		13:00～13:30 コア&スパイン 塩澤		13:00～14:00 岩盤タイム		13:00～14:00 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	
14:00			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 スタンダード 塩澤	14:00～15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子	14:15～15:15 岩盤タイム		14:15～15:00 スタンダード 鈴木 真由	14:00～14:45 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	14:30～15:30 岩盤タイム	14:15～15:00 スタンダード 柴田	14:30～15:30 岩盤タイム
15:00			15:30～16:30 岩盤タイム	15:15～16:00 スタンダード 今川 千恵子		15:30～16:30 岩盤タイム	15:15～16:00 スタンダード HARU		15:30～16:30 岩盤タイム	15:30～16:30 ヨガ ジョセフ 鮎	15:30～16:30 岩盤タイム		15:15～16:00 ベーシック 鈴木 真由	15:30～16:15 ピラティス MIKA	15:30～16:30 岩盤タイム	16:15～16:45 ビギナー 堀内		15:45～16:45 岩盤タイム	15:45～16:30 オーラヨガ 石塚	15:45～16:45 岩盤タイム	
16:00				16:15～16:45 コア&スパイン 今川 千恵子		16:45～17:45 岩盤タイム	16:15～16:45 レッグ&ヒップ HARU		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	17:00～17:45 スタンダード 堀内		17:00～17:45 週替わりレッスン		17:00～18:00 岩盤タイム	
17:00			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				18:00～19:00 岩盤タイム						18:15～19:15 岩盤タイム
18:00				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		19:00～19:45 オーラダイエクト 2・4週目 オーラストレッチ	19:00～19:45 週替わりレッスン 堀内	19:15～20:15 岩盤タイム			11月1日 ・アクティブヨガ 担当:櫻井沙也香 11月8、15日 ・メンテナンスヨガ 担当:北村あり 11月29日 ・ベーシックヨガ 担当:今川千恵子			
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	19:15～20:15 岩盤タイム	19:15～20:00 スタンダード 今川 千恵子																	
20:00	20：30～21：15 スタンダード HIKARI	20：30～21：30 ヨガ 北村 あり	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			20:30～21:00 コア&スパイン 石塚		20:30～21:30 岩盤タイム		20:30～21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子		20:30～21:30 岩盤タイム						
21:00			21:45～22:40 岩盤タイム			21:45～22:40 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						
22:00																					
22:40																					



ココロが輝くと、カラダも輝く。