# 2025年12月　lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール

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

## 月

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:30-10:00 コア&スパイン 石川 | | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | | 10:00-11:00 ヨガ 畑田　美紀 | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | | 11:30-12:15 フリータイム | 12:35-14:05 岩盤浴 |
| 12:00 | | 13:00-13:45 オーラヨガ 塩澤 | 14:15-15:45 岩盤浴 |
| 13:00 | | | 15:55-17:25 岩盤浴 |
| 14:00 | | | 17:40-19:10 岩盤浴 |
| 15:00 | | | 19:20-20:50 岩盤浴 |
| 16:00 | | | 21:00-22:30 岩盤浴 |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 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 | |
| 20:00 | 20:30-21:15 スタンダード HIKARI | 20:30-21:30 ヨガ 北村　あり | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |

## 火

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | | 10:00-10:45 オーラヨガ 江口 | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | | 11:30-12:30 アクティブヨガ 佐々木　小夜子 | 12:35-14:05 岩盤浴 |
| 12:00 | | 13:00-13:45 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ® 佐々木　小夜子 | 14:15-15:45 岩盤浴 |
| 13:00 | | | 15:55-17:25 岩盤浴 |
| 14:00 | 14:15-15:00 ベーシック 堀内 | 14:15-15:15 フリータイム | 17:40-19:10 岩盤浴 |
| 15:00 | 15:15-16:00 スタンダード 今川　千恵子 | | 19:20-20:50 岩盤浴 |
| 16:00 | 16:15-16:45 コア&スパイン 今川　千恵子 | | 21:00-22:30 岩盤浴 |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | 19:15-20:00 スタンダード 今川　千恵子 | 19:00-20:00 ミュージックフローヨガ フクダ　ハナミ | |
| 20:00 | 内容変更 20:15-21:00 スタンダード 今川　千恵子 | 20:30-21:15 リラックスヨガ フクダ　ハナミ | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |

## 水

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:30-10:15 スタンダード 江口 | | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | 10:30-11:15 ベーシック 栗原　理恵 | 10:15-11:00 ベーシックヨガ 北村　あり | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | | 12:00-12:45 ヨガ 北村　あり | 12:35-14:05 岩盤浴 |
| 12:00 | | 14:00-14:45 ボディメンテナンス フクダ　ハナミ | 14:15-15:45 岩盤浴 |
| 13:00 | 15:15-16:00 スタンダード HARU | | 15:55-17:25 岩盤浴 |
| 14:00 | 16:15-16:45 レッグ&ヒップ HARU | | 17:40-19:10 岩盤浴 |
| 15:00 | | | 19:20-20:50 岩盤浴 |
| 16:00 | | | 21:00-22:30 岩盤浴 |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | | 21:00-22:00 ヨガ 北村　あり | |
| 22:00 | | | |

## 木

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:30-10:15 スタンダード 塩澤 | | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | 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 | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | 1.3.5週目 →フェイスマッサージ（塩澤） 2.4週目 →美脚マッサージングトリートメント（石川） | 12:15-13:15 週替わりレッスン | 12:35-14:05 岩盤浴 |
| 12:00 | 14:15-15:00 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 | 14:15-15:45 岩盤浴 |
| 13:00 | | 15:30-16:30 ヨガ ジョセフ貼 | 15:55-17:25 岩盤浴 |
| 14:00 | | | 17:40-19:10 岩盤浴 |
| 15:00 | | 19:00-20:00 ピラティス HIKARI | 19:20-20:50 岩盤浴 |
| 16:00 | 20:30-21:00 コア&スパイン 石塚 | | 21:00-22:30 岩盤浴 |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |

## 金

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:30-10:00 レッグ&ヒップ 江口 | | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | | 11:30-12:15 ベーシックヨガ 江口 | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | 13:00-13:30 コア&スパイン 塩澤 | | 12:35-14:05 岩盤浴 |
| 12:00 | 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 | 14:15-15:45 岩盤浴 |
| 13:00 | 15:15-16:00 ベーシック 鈴木　真由 | 15:30-16:15 ピラティス MiKA | 15:55-17:25 岩盤浴 |
| 14:00 | | | 17:40-19:10 岩盤浴 |
| 15:00 | 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 | 19:00-19:45 週替わりレッスン 堀内 | 19:20-20:50 岩盤浴 |
| 16:00 | | 20:30-21:15 ベーシックヨガ 荒木　知子 | 21:00-22:30 岩盤浴 |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |

## 土

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | | | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | | 10:00-10:45 ベーシックヨガ 下田　陽子 | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | 担当者変更 12:00-12:45 ベーシック 塩澤 | 11:15-12:15 アクティブヨガ 下田　陽子 | 12:45-14:15 岩盤浴 |
| 12:00 | | 13:00-13:45 ベーシックヨガ 塩澤 | 14:30-16:00 岩盤浴 |
| 13:00 | | 14:15-15:00 ヨガ 北村　あり | 16:10-17:40 岩盤浴 |
| 14:00 | 16:15-16:45 ビギナー 堀内 | | 17:50-19:20 岩盤浴 |
| 15:00 | 17:00-17:45 スタンダード 堀内 | 17:00-17:45 週替わりレッスン | |
| 16:00 | | 12月6、20日 →メンテナンスヨガ 担当：北村あり 12月13日 →ベーシックヨガ 担当：北村あり 12月27日 →アクティブヨガ 担当：櫻井沙也香 | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |

## 日

| 時間 | lafimo | AURA | 岩盤浴 |
|---|---|---|---|
| 9:00 | 9:30-10:15 ベーシック 石川 | 9:45-10:30 ヨガ 北村　あり | 9:15-10:45 岩盤浴 |
| 10:00 | 10:30-11:00 レッグ&ヒップ 石川 | 10:45-11:30 ベーシックヨガ 北村　あり | 10:55-12:25 岩盤浴 |
| 11:00 | 11:10-11:40 コア&スパイン 石川 | | 12:45-14:15 岩盤浴 |
| 12:00 | 11:55-12:25 ビギナー 柴田 | | 14:30-16:00 岩盤浴 |
| 13:00 | | 14:15-15:00 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ® 佐々木　小夜子 | 16:10-17:40 岩盤浴 |
| 14:00 | 14:45-15:30 スタンダード 柴田 | 内容・担当者変更 15:45-16:30 オーラダイエット 堀内 | 17:50-19:20 岩盤浴 |
| 15:00 | 15:45-16:30 ベーシック 柴田 | | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |
| 20:00 | | | |
| 21:00 | | | |
| 22:00 | | | |