

2026年1月 lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール

	月			火			水			木			金			土			日		
時間	lafimo	AURA	岩盤浴	lafimo	AURA	岩盤浴	lafimo	AURA	岩盤浴	lafimo	AURA	岩盤浴	lafimo	AURA	岩盤浴	lafimo	AURA	岩盤浴	lafimo	AURA	岩盤浴
9:00																					
	9:30-10:00 コア&スパイン 石川		9:15-10:45				9:30-10:15 スタンダード 江口		9:15-10:45	9:30-10:15 スタンダード 塩澤		9:15-10:45	9:30-10:00 レッグ&ヒップ 江口		9:15-10:45			9:15-10:45	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
10:00		10:00-11:00 ヨガ 畑田 美紀	岩盤浴	10:00-10:45 オーラヨガ 江口		岩盤浴	10:15-11:00 ベーシックヨガ 北村 あり		岩盤浴	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	岩盤浴			岩盤浴		10:00-10:45 ベーシックヨガ 下田 陽子	岩盤浴	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	岩盤浴
11:00			10:55-12:25		11:30-12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	10:55-12:25			10:55-12:25			10:55-12:25		11:30-12:15 ベーシックヨガ 江口	10:55-12:25	11:15-12:15 アクティブヨガ 下田 陽子	10:55-12:25		11:10-11:40 コア&スパイン 石川		10:55-12:25
12:00			岩盤浴				12:00-12:45 ヨガ 北村 あり		岩盤浴	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(石川)	12:15-13:15 週替わり レッスン	岩盤浴				12:00-12:45 ベーシック 塩澤			11:55-12:25 ビギナー 柴田		岩盤浴
13:00		13:00-13:45 オーラヨガ 塩澤	12:35-14:05 岩盤浴	13:00-13:45 背骨 コンディショニング® 佐々木 小夜子		12:35-14:05 岩盤浴			12:35-14:05			12:35-14:05	13:00-13:30 コア&スパイン 塩澤		12:35-14:05 岩盤浴			12:45-14:15 岩盤浴			12:45-14:15 岩盤浴
14:00							14:00-14:45 ボディ メンテナンス フクダ ハナミ		岩盤浴	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	14:15-15:00 スタンダード 鈴木 真由		14:15-15:45		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		
15:00			14:15-15:45 岩盤浴	14:15-15:00 ベーシック 堀内		14:15-15:45			14:15-15:45			岩盤浴	15:15-16:00 スタンダード 今川 千恵子		14:15-15:45	14:30-16:00 岩盤浴	14:45-15:30 スタンダード 柴田		14:30-16:00		岩盤浴
16:00			15:55-17:25 岩盤浴	15:15-16:00 スタンダード 今川 千恵子		15:55-17:25	16:15-16:45 コア&スパイン 今川 千恵子		15:55-17:25	15:30-16:30 ヨガ ジョセフ 祐	15:55-17:25	岩盤浴	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		16:15-16:45 ビギナー 堀内	16:10-17:40 岩盤浴	15:45-16:30 ベーシック 柴田	15:45-16:30 オーラ ダイエット 堀内	16:10-17:40
17:00																17:00-17:45 スタンダード 堀内	17:00-17:45 週替わり レッスン				岩盤浴
18:00			17:40-19:10 岩盤浴			17:40-19:10			17:40-19:10			17:40-19:10			17:40-19:10			17:50-19:20 岩盤浴			岩盤浴
19:00				19:00-20:00 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ		19:20-20:50				19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:20-20:50	岩盤浴	19:00-19:45 週替わり レッスン 堀内		19:20-20:50	1月17日 →ベーシックヨガ 担当:今川千恵子 1月24日 →アクティブヨガ 担当:横井沙也香 1月31日 →メンテナンスヨガ 担当:北村あり					
20:00	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	19:20-20:50 岩盤浴	19:15-20:00 スタンダード 今川 千恵子		岩盤浴			19:20-20:50			岩盤浴	1.3週目 →オーラダイエット 2.4週目 →オーラストレッチ		岩盤浴						
21:00	20:30-21:15 スタンダード HIKARI	20:30-21:30 ヨガ 北村 あり	21:00-22:30 岩盤浴	20:15-21:00 スタンダード 今川 千恵子	20:30-21:15 リラクソスヨガ フクダ ハナミ	21:00-22:30		21:00-22:00 ヨガ 北村 あり	21:00-22:30			岩盤浴		20:30-21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	21:00-22:30						
22:00			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴			岩盤浴						