2026年2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			
12:00		13:00-13:45 オーラヨガ 塩澤	12:35-14:05 岩盤浴
13:00			
14:00			14:15-15:45 岩盤浴
15:00			
16:00			15:55-17:25 岩盤浴
17:00			17:40-19:10 岩盤浴
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	19:20-20:50 岩盤浴
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			21:00-22:30 岩盤浴
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	
12:00		13:00-13:45 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ® 佐々木　小夜子	12:35-14:05 岩盤浴
13:00			
14:00	14:15-15:00 ベーシック 塩澤		14:15-15:45 岩盤浴
15:00	15:15-16:00 スタンダード 今川　千恵子		
16:00			15:55-17:25 岩盤浴
17:00			17:40-19:10 岩盤浴
18:00			
19:00	19:15-20:00 ベーシック 堀内	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 岩盤浴
20:00	20:15-21:00 スタンダード 堀内	20:30-21:15 リラックスヨガ フクダ　ハナミ	
21:00			21:00-22:30 岩盤浴
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		12:00-12:45 ヨガ 北村　あり	12:35-14:05 岩盤浴
13:00			
14:00		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
15:00	15:15-16:00 スタンダード HARU		
16:00	16:15-16:45 レッグ&ヒップ HARU		15:55-17:25 岩盤浴
17:00			17:40-19:10 岩盤浴
18:00			
19:00			19:20-20:50 岩盤浴
20:00			
21:00		21:00-22:00 ヨガ 北村　あり	21:00-22:30 岩盤浴
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）		
12:00		12:15-13:15 週替わりレッスン	12:35-14:05 岩盤浴
13:00			
14:00	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
15:00		15:30-16:30 ヨガ ジョセフ 貼	
16:00			15:55-17:25 岩盤浴
17:00			17:40-19:10 岩盤浴
18:00			
19:00		19:00-20:00 ピラティス HIKARI	19:20-20:50 岩盤浴
20:00			
21:00			21:00-22:30 岩盤浴
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			10:55-12:25 岩盤浴
11:00		11:30-12:15 ベーシックヨガ 江口	
12:00			12:35-14:05 岩盤浴
13:00	13:00-13:30 コア&スパイン 塩澤		
14:00	14:15-15:00 スタンダード 鈴木　真由		14:15-15:45 岩盤浴
15:00	15:15-16:00 ベーシック 鈴木　真由	15:30-16:15 ピラティス MiKA	
16:00			15:55-17:25 岩盤浴
17:00			17:40-19:10 岩盤浴
18:00			
19:00	1.3週目 →オーラダイエット 2.4.5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
20:00		20:30-21:15 ベーシックヨガ 荒木　知子	
21:00			21:00-22:30 岩盤浴
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	
11:00		11:15-12:15 アクティブヨガ 下田　陽子	10:55-12:25 岩盤浴
12:00	12:00-12:45 ベーシック 塩澤		
13:00			12:45-14:15 岩盤浴
14:00		14:15-15:00 ヨガ 北村　あり	
15:00			14:30-16:00 岩盤浴
16:00	16:15-16:45 ビギナー 堀内		16:10-17:40 岩盤浴
17:00	17:00-17:45 スタンダード 堀内	16：45-17:30 週替わりレッスン 2月7日 →メンテナンスヨガ 担当：北村あり 2月14日 →ベーシックヨガ 担当：北村あり 2月21日 →メンテナンスヨガ 担当：北村あり 2月28日 →アクティブヨガ 担当：櫻井沙也香	17:50-19:20 岩盤浴
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		
12:00	11:55-12:25 ビギナー 柴田		12:45-14:15 岩盤浴
13:00			
14:00		14:15-15:00 背骨 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ® 佐々木　小夜子	14:30-16:00 岩盤浴
15:00	14:45-15:30 スタンダード 柴田		
16:00	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 岩盤浴
17:00			
18:00			
19:00			17:50-19:20 岩盤浴
20:00			
21:00			
22:00			