2026年3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

時間	月 lafimo	月 AURA	月 岩盤浴	火 lafimo	火 AURA	火 岩盤浴	水 lafimo	水 AURA	水 岩盤浴	木 lafimo	木 AURA	木 岩盤浴	金 lafimo	金 AURA	金 岩盤浴	土 lafimo	土 AURA	土 岩盤浴	日 lafimo	日 AURA	日 岩盤浴
9:00																					
	9:30-10:00 コア&スパイン 石川		9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴	9:30-10:15 スタンダード 江口		9:15-10:45 岩盤浴	9:30-10:15 スタンダード 塩澤		9:15-10:45 岩盤浴	9:30-10:00 レッグ&ヒップ 江口		9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴	9:30-10:15 ベーシック 石川		9:15-10:45 岩盤浴
10:00		10:00-11:00 ヨガ 畑田　美紀			10:00-10:45 オーラヨガ 江口		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		10:30-11:00 レッグ&ヒップ 塩澤	10:30-11:30 アクティブヨガ 木村　絵美子			11:30-12:15 ベーシックヨガ 江口			10:00-10:45 ベーシックヨガ 下田　陽子		10:30-11:00 レッグ&ヒップ 石川	9:45-10:30 ヨガ 北村　あり	
11:00			10:55-12:25 岩盤浴		11:30-12:30 アクティブヨガ 佐々木　小夜子	10:55-12:25 岩盤浴			10:55-12:25 岩盤浴	1.3週目 →美顔マッサージング トリートメント（石川） 2.4週目 →フェイスマッサージ （塩澤）	12:15-13:15 週替わり レッスン	10:55-12:25 岩盤浴					11:15-12:15 アクティブヨガ 下田　陽子	10:55-12:25 岩盤浴	11:10-11:40 コア&スパイン 石川	10:45-11:30 ベーシックヨガ 北村　あり	10:55-12:25 岩盤浴
12:00								12:00-12:45 ヨガ 北村　あり								12:00-12:45 ベーシック 塩澤			11:55-12:25 ビギナー 柴田		
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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ® 佐々木　小夜子	12:35-14:05 岩盤浴			12:35-14:05 岩盤浴			12:35-14:05 岩盤浴	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			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	14:15-15:00 ベーシック 塩澤		14:15-15:45 岩盤浴			14:15-15:45 岩盤浴	14:15-15:00 スタンダード 塩澤		14:15-15:45 岩盤浴	14:15-15:00 スタンダード 鈴木　真由		14:15-15:45 岩盤浴		14:15-15:00 ヨガ 北村　あり	14:30-16:00 岩盤浴	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				15:15-16:00 スタンダード 今川　千恵子			15:15-16:00 スタンダード HARU				15:30-16:30 ヨガ ジョセフ 貼		15:15-16:00 ベーシック 鈴木　真由	15:30-16:15 ピラティス MiKA					14:45-15:30 スタンダード 柴田		
16:00			15:55-17:25 岩盤浴			15:55-17:25 岩盤浴	16:15-16:45 レッグ&ヒップ HARU		15:55-17:25 岩盤浴			15:55-17:25 岩盤浴			15:55-17:25 岩盤浴	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 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				
			17:40-19:10 岩盤浴			17:40-19:10 岩盤浴			17:40-19:10 岩盤浴			17:40-19:10 岩盤浴			17:40-19:10 岩盤浴		3月7日 →アクティブヨガ 担当：櫻井珍也香 3月14・28日 →メンテナンスヨガ 担当：北村あり 3月21日 →ベーシックヨガ 担当：北村あり	17:50-19:20 岩盤浴			17:50-19:20 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						19:00-20:00 ピラティス HIKARI		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							
	19:30-20:15 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			19:20-20:50 岩盤浴			19:20-20:50 岩盤浴			19:20-20:50 岩盤浴			19:20-20:50 岩盤浴			19:20-20:50 岩盤浴			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		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									20:30-21:15 ベーシックヨガ 荒木　知子							
21:00			21:00-22:30 岩盤浴			21:00-22:30 岩盤浴		21:00-22:00 ヨガ 北村　あり	21:00-22:30 岩盤浴			21:00-22:30 岩盤浴			21:00-22:30 岩盤浴			21:00-22:30 岩盤浴			21:00-22:30 岩盤浴
22:00																					