2026年4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。
AÜRA SPA Ganban Yoga & Relax

時間	月			火			水			木			金			土			日		
	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			9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴			9:15-10:45 岩盤浴
	9:30-10:00 コア&スパイン 石川						9:30-10:15 スタンダード 江口			9:30-10:15 スタンダード 塩澤			9:30-10:00 レッグ&ヒップ 江口						9:30-10:15 ベーシック 石川		
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						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		
			10:55-12:25 岩盤浴			10:55-12:25 岩盤浴			10:55-12:25 岩盤浴			10:55-12:25 岩盤浴		11:30-12:15 ベーシックヨガ 江口	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	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					11:30-12:30 アクティブヨガ 佐々木　小夜子			11:30-12:15 ヨガ 北村　あり		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					12:00-12:45 ベーシック 塩澤						
		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		13:30-14:15 背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ® 佐々木　小夜子	12:45-14:15 岩盤浴
13:00																					
14:00			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		14:00-14:45 ボディメンテナンス フクダ　ハナミ	14:15-15:45 岩盤浴	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	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		14:20-15:05 スタンダード 鈴木　真由		
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 ジョセフ鮎		15:15-16:00 ベーシック 鈴木　真由	15:30-16:15 ピラティス MiKA				14:30-16:00 岩盤浴	15:15-16:00 ベーシック 鈴木　真由		14:30-16:00 岩盤浴
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				15:45-16:30 オーラダイエット 堀内		
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				
18:00			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		4月4日 →ベーシックヨガ 4月11・25日 →メンテナンスヨガ 担当：北村　あり 4月18日 →アクティブヨガ 担当：榎井　沙也香				16:10-17:40 岩盤浴
																		17:50-19:20 岩盤浴			17:50-19:20 岩盤浴
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						
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						
22:00																					