

2026年5月 lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール

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																					
9:30-10:00	コア&スパイン 石川		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	江口	10:15-11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	岩盤浴	塩澤	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	10:30-11:00 レッグ&ヒップ 塩澤				10:00-10:45 ベーシックヨガ 下田 陽子	岩盤浴	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
11:00			10:55-12:25																		
12:00			岩盤浴	11:30-12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	岩盤浴		11:30-12:15 ヨガ 北村 あり	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 コナデ イョウコ 佐々木 小夜子	岩盤浴			12:35-14:05 岩盤浴													
14:00																					
14:15-15:00			14:15-15:45	14:15-15:00 ベーシック 塩澤	岩盤浴		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 ティンヨニング 山田 信子	岩盤浴	14:15-15:00 スタンダード 塩澤								
15:00			岩盤浴	15:15-16:00 スタンダード 今川 千恵子	岩盤浴			14:15-15:45													
16:00			15:55-17:25																		
17:00			岩盤浴																		
18:00			17:40-19:10																		
19:00			岩盤浴																		
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	19:00-20:00 ミュージック フロアヨガ フクダ ハナミ	岩盤浴			19:20-20:50		19:15-20:00 スタンダード 石川	19:00-20:00 ピラティス HIKARI	岩盤浴									
20:00			岩盤浴																		
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	20:15-21:00 スタンダード 堀内	岩盤浴			21:00-22:30													
21:00			岩盤浴	20:30-21:15 リラックスヨガ フクダ ハナミ	岩盤浴			21:00-22:30													
22:00			岩盤浴																		

NEW

内容・時間
変更

時間変更

5月2・30日
→アクティブヨガ
5月9日
→ピラティス
担当: 櫻井 沙也香

5月16日
→メンテナンスヨガ
5月23日
→ベーシックヨガ
担当: 北村 あり

13.5週目
→オーラダイエット
2.4週目
→オーラストレッチ

2026年5月3日(日)祝日プログラム 【レアレア市川】

BIG STUDIO		CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴
9:00				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
10:00	10:00~10:30 エアロ初級 すう			
		10:30~11:00 レッグ&ヒップ 石川		10:55~12:25
11:00	11:00~12:00 HOUSE ダンス 堀内 彰	10:30~11:00 コア&スパイン 石川	10:45~11:30 ベーシックヨガ 北村 あり	
12:00		12:00~13:00 ヨガ 佐々木 小夜子		12:45~14:15
	12:45~13:30 RTMOS YUNA			
13:00		13:15~14:00 ジャイロキネシス 鈴木 真由	13:30~14:15 背骨コンディショニング® 佐々木小夜子	14:30~16:00
14:00	13:45~14:30 エアロ初級 井下 智子	14:20~15:05 スタンダード 鈴木 真由		
15:00	14:45~15:30 FIGHT DO 波多野 勝文	15:15~16:00 ベーシック 鈴木 真由	15:45~16:30 オーラダイエット 堀内	16:10~17:40
16:00	15:45~16:30 MEGADANZ 波多野 勝文			
17:00	17:00~18:00 ヨガ 細田 哲生			17:50~19:20
18:00				
19:00				19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで				

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。

2026年5月4日(月)祝日プログラム 【レアレア市川】

	CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴
9:00			
10:00	9:30~10:00 コア&スパイン 石川		9:15~10:45
11:00	10:00~10:45 リズムエクササイズ 藤村 亜美	祝日限定 10:15~11:00 ゆっくりバレトンAURAver 石川	
12:00	10:30~11:45 【有料】バレエスクール 菅 望		10:55~12:25
13:00	11:00~12:00 HIPHOP 藤村 亜美		
14:00	12:00~13:00 【有料】ジャズダンス 菅 望	13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤	12:45~14:15
15:00	14:30~15:15 エアロ初級 RYU	14:15~15:15 サーキットスクール 塩澤	14:30~16:00
16:00	15:30~16:15 エアロ中級 RYU	15:45~16:30 スタンダード HIKARI	
17:00	祝日限定 17:00~18:00 Group fight Junpei×塚野	16:45~17:30 ベーシック HIKARI	16:10~17:40
18:00			17:50~19:20
19:00			
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで			

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。

2026年5月5日(火)祝日プログラム 【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
10:00	10:00~11:00 バランスコーディネーション® 竹下 博司	10:15~11:00 バレエ初中級 石田 望	10:00~10:45 オーラヨガ 江口	9:15~10:45	10:00
11:00					11:00
12:00	11:30~12:00 TRXサーキット 藤村 亜美	11:15~12:30 【有料】バレエスクール 石田 望	11:30~12:30 アクティブヨガ 佐々木小夜子	10:55~12:25	12:00
13:00					13:00
14:00	13:15~14:00 ヨガストレッチ 今川千恵子	13:00~14:00 サーキットコアスクール 塩澤	13:00~13:45 背骨コンディショニング® 佐々木小夜子	12:45~14:15	14:00
15:00	14:15~15:00 EXTREME ボディシェイプ 今川千恵子	14:15~15:00 ベーシック 塩澤			15:00
16:00	祝日限定 15:15~16:15 GIRLS HIPHOP 藤村 亜美	15:15~16:00 スタンダード 今川 千恵子		14:30~16:00	16:00
17:00			祝日限定 16:15~17:00 ピラティス 今川 千恵子	16:10~17:40	17:00
18:00					18:00
19:00				17:50~19:20	19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで					

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。

2026年5月6日(水)祝日プログラム 【レアレア市川】

	BIG STUDIO	CULTURE STUDIO	AURA STUDIO	岩盤浴	
9:00					9:00
10:00	9:30~10:15 エナジーピラティス 栗原 理恵	9:30~10:15 スタンダード 江口		9:15~10:45	10:00
11:00	11:00~11:45 ステップ初級 竹下 博司	10:30~11:15 ベーシック 栗原 理恵	祝日限定 10:30~11:15 アクティブヨガ 江口		11:00
12:00	12:00~12:45 ジャイロキネシス 鈴木 真由		11:45~12:30 ボディメンテナンス フクダハナミ	10:55~12:25	12:00
13:00	13:00~13:45 ミュージックフローヨガ フクダハナミ	14:00~14:45 スタンダード 堀内		12:45~14:15	13:00
14:00	14:15~15:00 RITMOS HARU				14:00
15:00	15:15~16:00 ファイティング 大山 恵美子	15:15~16:00 スタンダード HARU	15:00~15:45 ベーシックヨガ 北村 あり	14:30~16:00	15:00
16:00		16:15~16:45 レッグ&ヒップ HARU	16:15~17:00 ヨガ 北村 あり	16:10~17:40	16:00
17:00					17:00
18:00				17:50~19:20	18:00
19:00					19:00
営業時間 9:00~20:00 ジムのご利用19:30まで					

【ご注意】

- スタジオ・AURAレッスンは全てウェブ予約になります
- 【有料】又は【スクール】は別途お申し込みや予約が必要となります
- レッスン開始後の入場はご遠慮ください
- 無断キャンセルはご遠慮下さい。キャンセルはWEB（開始30分前まで）または、お電話にてお受けいたします。