

2026年6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	NEW 10:30-11:15 アクティブヨガ 江口	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	岩盤浴	時間変更 9:30-10:15 ヨガ 北村 あり	岩盤浴	時間変更 10:30-11:15 ベーシックヨガ 北村 あり
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		12:15-13:15 フェイス マッサージ 塩澤											
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									13:00-13:30 コア&スパイン 塩澤						
14:00																					13:30-14:15 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 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						14:20-15:05 スタンダード 鈴木 真由
16:00				15:15-16:00 スタンダード 今川 千恵子	15:55-17:25 岩盤浴					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	16:00-16:30 レッグ&ヒップ 堀内				15:45-16:30 オーラ ダイエット 堀内
17:00			15:55-17:25 岩盤浴																		
18:00			17:40-19:10 岩盤浴																		
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	19:00-20:00 ミュージック フロアヨガ フクダ ハナミ	19:20-20:50 岩盤浴	18:50-19:00 レッグ&ヒップ 石川	19:15-20:00 スタンダード 石川	19:20-20:50 岩盤浴	19:05-19:50 スタンダード HIKARI	19:15-20:00 ダンシング・コア 石川	19:20-20:50 岩盤浴				19:00-19:45 週替わり レッスン 堀内						
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		20:30-21:30 ヨガ 北村 あり	21:00-22:30 岩盤浴																		
22:00			岩盤浴																		

6月6-20日
→メンテナンスヨガ
6月27日
→ベーシックヨガ
担当:北村 あり

6月13日
→アクティブヨガ
担当:櫻井 沙也香