


AURA・lafimoスタジオスケジュール 2025年11月～

月			火			水			木			金			土			日							
AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤					
	NEW 10:15-10:45 はじめての ピラティスマシン MINA	9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム	NEW 内容変更 10:05-11:05 骨盤ピラティス YUKIE	Saori	9:15～10:15 岩盤タイム	9:30-10:30 ヨガフロー sae	9:30-10:00 はじめての ピラティスマシン rumi	9:15～10:15 岩盤タイム	9:30-10:30 優しいヨガ 宮谷佳子	9:30-10:15 ピラティスマシン スタンダード Saori	岩盤タイム					
9:30-10:30 ピーナスボディ &ケア 北村あり		10:30～11:30 岩盤タイム	NEW 10:30-11:15 リラックスヨガ トモカ		10:30～11:30 岩盤タイム	10:00-10:45 ヨガフロー YOKO	10:15-10:45 はじめての ピラティスマシン ビョンソソファ	10:30～11:30 岩盤タイム		9:55-10:40 ピラティスマシン スタンダード Saori	10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム				10:30～11:30 岩盤タイム		10:30-11:00 はじめての ピラティスマシン Saori	10:30～11:30 岩盤タイム				
10:45-11:45 ボディメイク ヨガ 北村あり		11:45～12:45 岩盤タイム	11:30-12:30 パワーヨガ トモカ	11:30-12:00 タワー rumi	11:45～12:45 岩盤タイム	11:00-12:00 シェイプアップ ヨガ ビョンソソファ		11:45～12:45 岩盤タイム	10:45-11:45 リフレッシュヨガ akiko		11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム	NEW 内容変更		11:00-11:45 リラックスヨガ sae		11:45～12:45 岩盤タイム	11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子		11:45～12:45 岩盤タイム			
12:15-13:15 ヨガ60 ビョンソソファ		13:00～14:00 岩盤タイム				12:30-13:15 優しいヨガ ななみ	12:30-13:15 ピラティスマシン ベーシック ビョンソソファ	13:00～14:00 岩盤タイム	12:15-13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子	13:00-13:30 はじめての ピラティスマシン Saori	13:00～14:00 岩盤タイム			13:15-13:45 タワー ななみ	13:00～14:00 岩盤タイム		12:15-13:15 ピラティス & ストレッチ Parwanaフミ	12:00-12:45 ピラティスマシン スタンダード rumi	NEW 内容変更	12:35-13:20 オーラリエット rumi		12:00-12:30 タワー Saori	岩盤タイム		
13:30-14:15 リラックスヨガ ビョンソソファ		14:15～15:15 岩盤タイム	14:30～15:30 美巡ピラティス ～温めて、めぐって、 すっきり整う～ MiKA	15:00-15:30 はじめての ピラティスマシン YUKIE	14:15～15:15 岩盤タイム				13:30-14:15 アクティブヨガ ななみ					14:00-15:00 アクティブヨガ ななみ				14:30-15:15 ヨガ45 akiko		13:00-13:45 ピラティスマシン スタンダード 陽 ひなた	13:00～14:00 岩盤タイム	13:40-14:25 ベーシックヨガ rumi		14:15-14:45 レッグ & ヒップ Saori	14:30～15:30 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム			15:30～16:30 岩盤タイム		15:30-16:00 レッグ&ヒップ Saori	15:30～16:30 岩盤タイム		15:30-16:00 コア&スパイン Saori	15:30～16:30 岩盤タイム			15:30-16:15 ピラティスマシン ベーシック ななみ	15:30～16:30 岩盤タイム		15:30-16:30 リフレッシュ ヨガ akiko		15:45～16:45 岩盤タイム	15:30-16:30 キッズダンス 幼児クラス	16:00-16:30 はじめての ピラティスマシン rumi	15:45～16:45 岩盤タイム			
		16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム							16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム				17:00～18:00 岩盤タイム	16:30-17:30 キッズダンス 小学生クラス		17:00～18:00 岩盤タイム			
		18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム							18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム					18:15～19:15 岩盤タイム	18:00-18:45 ピラティスマシン ベーシック rumi	18:15～19:15 岩盤タイム			
19:00-19:45 ヨガ ななみ		19:00-19:45 ピラティスマシン ベーシック KANA	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00-19:45 骨盤調整ヨガ sae	19:00-19:45 ピラティスマシン ベーシック KANA	19:15～20:15 岩盤タイム	NEW 内容変更 19:00-20:00 美姿勢ピラティス 大山恵美子	18:30-19:15 ピラティスマシン スタンダード Saori	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00-19:45 オーラストレッチ MIHO	19:00-19:30 レッグ & ヒップ KANA	19:15～20:15 岩盤タイム		18:30-19:30 リラックスヨガ Mayumi	19:00-19:45 ピラティスマシン スタンダード 陽ひなた		19:15～20:15 岩盤タイム								
20:00-20:45 リラックスヨガ ななみ	20:00-20:30 タワー KANA	20:30～21:30 岩盤タイム	20:00-21:00 デトックス ヨガフロー sae	20:00-20:30 コア & スパイン KANA	20:30～21:30 岩盤タイム				20:00-20:45 ピラティスフロー MIHO	19:45-20:30 ピラティスマシン スタンダード KANA		19:45-20:45 ヨガフロー Mayumi	20:00-20:30 はじめての ピラティスマシン 陽ひなた	20:30～21:30 岩盤タイム											
												NEW 内容変更													

●●AURA SPA松戸●●



ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Relax

●●AURA SPA松戸●●

