

AURA・lafimoスタジオスケジュール 2025年12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
		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			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
9:30-10:30 ビーナスボディ &ケア 北村あり	10:15-10:45 ビギナー (はじめて)	10:30～11:30 岩盤タイム	10:30-11:15 リラックスヨガ トモカ	11:30-12:00 タワー rumi	11:45～12:45 岩盤タイム	10:00-10:45 ヨガフロー YOKO	10:15-10:45 ビギナー (はじめて)	10:30～11:30 岩盤タイム	10:45-11:45 リフレッシュヨガ akiko	10:30～11:30 岩盤タイム	11:45～12:45 岩盤タイム	9:30-10:15 ビーナスボディ 北村あり	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	10:05-11:05 骨盤ピラティス YUKIE	9:30-10:00 コア&スバイン Saori	9:15～10:15 岩盤タイム	9:30-10:30 ヨガフロー sae	9:30-10:00 ビギナー (はじめて) rumi	9:15～10:15 岩盤タイム
10:45-11:45 ボディメイク ヨガ 北村あり	MINA	岩盤タイム			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		岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム
		11:45～12:45 岩盤タイム	11:30-12:30 パワーヨガ トモカ		岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム	11:00-11:45 リラックスヨガ sae		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			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 ビギナー (はじめて) Saori	13:00～14:00 岩盤タイム			岩盤タイム			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	11:45～12:45 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	13:15-14:15 デトックスヨガ 60 akiko	13:15-14:00 ピラティスマシン スタンダード YUKIE	14:15～15:15 岩盤タイム	13:30-14:15 アクティブヨガ ななみ		岩盤タイム	13:15-14:15 優しいヨガ 宮谷佳子		岩盤タイム			岩盤タイム	13:15-13:45 タワー ななみ	13:00-13:45 ピラティスマシン スタンダード 隣 ひなた	13:00～14:00 岩盤タイム			岩盤タイム
	14:45-15:15 レッグ&ヒップ ビョンソソファ	15:30～16:30 岩盤タイム	14:30-15:30 美巡ピラティス ～温めて、めくって、 すっきり整う～ MIKA	NEW 内容変更 15:00-15:30 レッグ&ヒップ YUKIE	15:30～16:30 岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム	14:00-15:00 アクティブヨガ ななみ		岩盤タイム	14:30-15:15 ヨガ45 akiko		岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム			岩盤タイム	15:30-16:00 レッグ&ヒップ Saori		岩盤タイム		15:30-16:00 コア&スバイン Saori	15:30～16:30 岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			岩盤タイム			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	19:00-20:00 美姿勢ピラティス 大山恵美子		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			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 隣ひなた	19:15～20:15 岩盤タイム			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&スバイン KANA	20:30～21:30 岩盤タイム			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	20:30～21:30 岩盤タイム			岩盤タイム	19:45-20:45 ヨガフロー Mayumi	20:00-20:30 ビギナー (はじめて) 隣ひなた	20:30～21:30 岩盤タイム			岩盤タイム

●●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●●

