

# AURA・lafimoスタジオスケジュール 2026年1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)					10:00-10:45 ヨガフロー	10:15-10:45 ビギナー (はじめて)		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			9:30-10:00 コア&スパイン		9:30-10:30 ヨガフロー	9:30-10:00 ビギナー (はじめて) rumi		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			
10:45-11:45 ボディメイク ヨガ 北村あり	MINA	10:30～11:30 岩盤タイム	10:35-11:20 リラククスヨガ トモカ		10:30～11:30 岩盤タイム		11:00-12:00 シェイプアップ ヨガ ピョンソソファ		10:45-11:45 リフレッシュヨガ akiko										10:30-11:00 ビギナー (はじめて) Saori	10:30～11:30 岩盤タイム		
		11:45～12:45 岩盤タイム	11:35-12:35 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														11:00-11:45 リラククスヨガ sae	10:30～11:30 岩盤タイム		
12:15-13:15 ヨガ60 ピョンソソファ		13:00～14:00 岩盤タイム			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 ピョンソソファ		12:15-13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子						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	12:00-12:30 タワー Saori		
13:30-14:15 リラククスヨガ ピョンソソファ		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				13:15-14:15 優しいヨガ 宮谷佳子										12:35-13:20 オーラダイエット rumi	13:00～14:00 岩盤タイム		
	14:45-15:15 レッグ&ヒップ ピョンソソファ	15:30～16:30 岩盤タイム	14:30-15:30 美巡ピラティス ～温めて、めぐって、 すっきり整う～ MIKA	15:00-15:30 レッグ&ヒップ YUKIE	15:30～16:30 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		
		16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム																14:30-15:15 ヨガ45 akiko	
		18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム																15:30-16:30 リラククス ヨガ akiko	
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																16:30-17:15 ピラティスマシン ベーシック rumi	
20:00-20:45 リラククスヨガ 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																17:00～18:00 岩盤タイム	
																						18:30-19:30 リラククスヨガ Mayumi
																						19:00-19:45 ピラティスマシン スタンダード 陽ひなた
																						19:45～20:45 ヨガフロー Mayumi
																						20:00-20:30 ビギナー (はじめて) 陽ひなた
																						20:30～21:30 岩盤タイム

●●AURA SPA松戸●●

