AURA・lafimoスタジオスケジュール　2026年2月～

月

AURA	lafimo	岩盤
9:30-10:30 ビーナスボディ&ケア 北村あり		9:15～10:15 岩盤タイム
	10:15-10:45 ビギナー（はじめて） MINA	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
12:15-13:15 ヨガ60 ピョンソンファ		13:00～14:00 岩盤タイム
13:30-14:15 リラックスヨガ ピョンソンファ		14:15～15:15 岩盤タイム
	14:45-15:15 レッグ&ヒップ ピョンソンファ	15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 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 rumi	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 rumi	20:30～21:30 岩盤タイム

火

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム
10:35-11:20 リラックスヨガ トモカ		10:30～11:30 岩盤タイム
	11:30-12:00 タワー rumi	
11:35-12:35 パワーヨガ トモカ		11:45～12:45 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	13:00～14:00 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	14:15～15:15 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 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 2/17・2/24陽ひなた	19:15～20:15 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 2/17・2/24陽ひなた	20:30～21:30 岩盤タイム

水

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 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） ピョンソンファ	10:30～11:30 岩盤タイム
11:00-12:00 シェイプアップヨガ ピョンソンファ		11:45～12:45 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 ピョンソンファ	13:00～14:00 岩盤タイム
13:30-14:15 アクティブヨガ ななみ		14:15～15:15 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
		16:45～17:45 岩盤タイム
	18:30-19:15 ピラティスマシンスタンダード Saori	18:00～19:00 岩盤タイム
19:00-20:00 美姿勢ピラティス 大山恵美子		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム

木

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 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 ななみ	
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
12:15-13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子		13:00～14:00 岩盤タイム
13:15-14:15 優しいヨガ 宮谷佳子	13:00-13:30 ビギナー（はじめて） Saori	14:15～15:15 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
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
19:00-19:45 オーラストレッチ MIHO	19:00-19:45 ピラティスマシンスタンダード Saori	19:15～20:15 岩盤タイム
20:00-20:45 ピラティスフロー MIHO	20:15-20:45 レッグ&ヒップ rumi	20:30～21:30 岩盤タイム

金

AURA	lafimo	岩盤
	9:30-10:00 コア&スパイン Saori	9:15～10:15 岩盤タイム
10:05-11:05 骨盤ピラティス YUKIE		10:30～11:30 岩盤タイム
		11:45～12:45 岩盤タイム
	13:15-13:45 タワー ななみ	13:00～14:00 岩盤タイム
14:00-15:00 アクティブヨガ ななみ		14:15～15:15 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
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 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
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

土

AURA	lafimo	岩盤
9:30-10:30 ヨガフロー sae	9:30-10:15 ピラティスマシンベーシック rumi	9:15～10:15 岩盤タイム
		10:30～11:30 岩盤タイム
11:00-11:45 リラックスヨガ sae		11:45～12:45 岩盤タイム
12:15-13:15 ピラティス&ストレッチ Parwanaフミ	12:00-12:30 コア&スパイン rumi	13:00～14:00 岩盤タイム
	13:00-13:45 ピラティスマシンスタンダード 陽 ひなた	
14:30-15:15 ヨガ45 akiko		14:30～15:30 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
	16:30-17:15 ピラティスマシンベーシック rumi	17:00～18:00 岩盤タイム
		18:15～19:15 岩盤タイム

日

AURA	lafimo	岩盤
		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 ピラティスマシンベーシック Saori	
	10:30-11:00 コア&スパイン Saori	10:30～11:30 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
	12:00-12:30 タワー Saori	
12:35-13:20 オーラダイエット rumi		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 キッズダンス 幼児クラス		15:45～16:45 岩盤タイム
	16:00-16:30 ビギナー（はじめて） rumi	
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
	18:00-18:45 ピラティスマシンスタンダード rumi	18:15～19:15 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

22:(