

# AURA・lafimoスタジオスケジュール 2026年3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 YOKO	10:00-10:45 ピラティスマシン ベーシック ななみ		9:30-10:15 ビーナスボディ 北村あり					9:30-10:00 コア&スパイン Saori	9:30-10:30 ピラティスマシン ベーシック rumi		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		9:30-10:30 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
	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			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 ななみ	10:30～11:30 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				10:30～11:00 コア&スパイン	10:30～11:30 岩盤タイム	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				11:30-12:00 タワー rumi	11:45～12:45 岩盤タイム		11:15-11:45 タワー ななみ	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		11:00-11:45 リラククスヨガ sae		11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子	10:30-11:00 コア&スパイン Saori	
		11:45～12:45 岩盤タイム	11:35-12:35 パワーヨガ トモカ		11:45～12:45 岩盤タイム		12:00-13:00 シェイプアップ ヨガ ななみ	11:45～12:45 岩盤タイム			12:00-13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子	13:00～14:00 岩盤タイム				12:00-12:30 コア&スパイン rumi			12:00-12:30 タワー Saori	11:45～12:45 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		12:00-13:00 シェイプアップ ヨガ ななみ	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 ピギナー (はじめて)	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				12:00-12:30 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	13:15-14:15 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			13:00～14:00 岩盤タイム			13:15-14:15 Saori	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				12:35-13:20 オーラダイエット rumi	
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		13:45-14:45 優しいヨガ KCO	14:15～15:15 岩盤タイム			13:15-14:15 優しいヨガ 宮谷佳子	14:15～15:15 岩盤タイム								13:40-14:25 ベーシックヨガ rumi	
	14:45-15:15 レッグ&ヒップ ピョンソソファ	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 レッグ&ヒップ YUKIE	14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:15 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				14:30-15:15 ヨガ45 akiko				14:15-14:45 レッグ&ヒップ Saori	
		15:30～16:30 岩盤タイム			15:30～16:30 岩盤タイム		15:15-16:00 アクティブ ヨガ KCO	15:30-16:00 レッグ&ヒップ Saori	15:30-16:00 コア&スパイン Saori	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					14:30-15:15 ヨガ45 akiko
		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									15:30-16:30 キッズダンス 幼児クラス
		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									16:00-16:30 ピギナー (はじめて) rumi
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	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 陽ひなた	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	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				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	19:15～20:15 岩盤タイム				16:30-17:30 キッズダンス 小学生クラス
	20:00-20:30 タワー rumi	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 陽ひなた	20:30～21:30 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				19:45-20:45 ヨガフロー Mayumi	20:00-20:30 ピギナー (はじめて) 陽ひなた	20:30～21:30 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●●

