

# AURA・lafimoスタジオスケジュール 2026年5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 ピーナスポディ &ケア 北村あり						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 ピーナスポディ 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		10:05-11:05 骨盤ピラティス YUKIE	9:30-10:00 コア&スパイン YUKIE		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		
10:45-11:45 ボディメイク ヨガ 北村あり		10:30～11:30 岩盤タイム	10:15-10:45 タワー トモカ		10:30～11:30 岩盤タイム				10:45-11:45 リフレッシュヨガ akiko							10:30-11:00 タワー rumi			10:30-11:00 コア&スパイン Saori		
		11:45～12:45 岩盤タイム	11:00-12:00 ヨガ トモカ		11:45～12:45 岩盤タイム										11:00-11:45 リラクソスヨガ sae				11:00-11:45 ヨガ45 宮谷佳子		
12:15-13:15 ヨガ60 ピョンソソファ						12:00-13:00 シェイプアップ ヨガ ななみ			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)				NEW 12:00-13:00 陰ヨガ Kunica					12:00-12:30 タワー Saori		
		13:00～14:00 岩盤タイム	13:15-14:15 デトックスヨガ 60 akiko		13:00～14:00 岩盤タイム				13:15-14:15 優しいヨガ 宮谷佳子	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 陽ひなた				12:35-13:20 オーラダイエット rumi	
13:30-14:15 リラクソスヨガ ピョンソソファ																NEW 14:00-14:30 コア&スパイン 陽ひなた				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		14:30-15:30 美巡ピラティス ～温めて、めぐって、 すっきり整う～ MiKA		14:15～15:15 岩盤タイム											NEW 15:00-15:45 ピラティスマシン ベーシック 陽ひなた				14:15-14:45 レッグ&ヒップ Saori	
		15:30～16:30 岩盤タイム		15:00-15:30 レッグ&ヒップ YUKIE													14:15-15:15 Parwanaフミ				14:30～15:30 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 rumi
		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				18:30-19:30 リラクソスヨガ Mayumi	19:00-19:45 ピラティスマシン スタンダード 陽ひなた					16:30-17:30 キッズダンス 小学生クラス	
		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
20:00-20:45 リラクソスヨガ ななみ	20:00-20:30 タワー rumi		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	20:00-20:30 レッグ&ヒップ Saori				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					18:15～19:15 岩盤タイム	

●●AURA SPA松戸●●





# 2026年GW祝日プログラム



5月4日(月)					5月5日(火)				5月6日(水)				
	スタジオ	AURA	lafimo	岩盤	スタジオ	AURA	lafimo	岩盤	スタジオ	AURA	lafimo	岩盤	
9:00													9:00
				9:15~10:15				9:15~10:15				9:15~10:15	
10:00	9:30~10:30 ハタヨガ Mana	9:30~10:30 ヨガストレッチ 宮谷佳子		岩盤タイム	9:30~10:30 ヨガ 宮谷佳子			岩盤タイム	9:30~10:30 機能改善 コンディショニング futa			岩盤タイム	10:00
										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	岩盤タイム	
11:00	祝日限定 特別レッスン 11:00~12:00 RITOMOS® AYAKA	10:45~11:45 気分爽快 フローヨガ 宮谷佳子		岩盤タイム	10:45~11:30 コアトレ ビューティー 宮谷佳子	11:00~12:00 マットエクササイズ コフジ		岩盤タイム	11:00~12:00 ZUMBA 赤崎由美子		11:15~11:45 レッグ&ヒップ ななみ	岩盤タイム	11:00
12:00		12:15~13:15 ヨガ Mayumi		11:45~12:45 岩盤タイム	11:45~12:45 RITOMOS® YUNA			11:45~12:45 岩盤タイム	12:15~13:00 UBOUND 美	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	12:45~13:45 テーマパーク ダンス HARUKA	13:30~14:15 リラックスヨガ Mayumi		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~14:00 バレエ コフジ	13:15~14:15 デトックスヨガ Mayumi		13:00~14:00 岩盤タイム	13:15~14:00 FIGHT DO 美			13:00~14:00 岩盤タイム	13:00
14:00	13:55~14:40 【有料】 ダンスコレオ HARUKA			14:15~15:15 岩盤タイム		14:30~15:30 美巡ピラティス MIKA		14:15~15:15 岩盤タイム	14:30~15:30 ジャズダンス 久我亜矢子		15:00-15:45 ピラティスマシン ベーシック Saori	14:15~15:15 岩盤タイム	14:00
15:00	税込1,100円/回 15:00~15:45 マットエクササイズ コフジ		15:00~15:30 タワー ななみ	15:30~16:30 岩盤タイム	16:00~17:00 キッズ体操 幼児クラス 大山恵美子	16:00~17:00 ピラティス& ストレッチ 大山恵美子		15:30~16:30 岩盤タイム	16:00~17:00 キッズ体操 幼児クラス			15:30~16:30 岩盤タイム	15:00
16:00	16:00~17:00 バレエ コフジ		16:00-16:45 ピラティスマシン スタンダード ななみ	16:45~17:45 岩盤タイム	17:00~18:00 キッズ体操 小学生クラス		17:15-18:00 ピラティスマシン ベーシック rumi	16:45~17:45 岩盤タイム	17:00~18:00 キッズ体操 小学生クラス			16:45~17:45 岩盤タイム	16:00
17:00	17:15~17:45 【有料】 トゥシューズクラス コフジ 税込1,320円/回	17:00~18:00 ヨガ ななみ		18:00~19:00 岩盤タイム	18:15~19:15 ZUMBA 赤崎由美子			18:00~19:00 岩盤タイム	18:00~19:00 美姿勢ピラティス 大山恵美子			18:00~19:00 岩盤タイム	17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
20:00	ジムエリア利用時間 19時45分 スパエリア 19時45分												20:00

バーベル使用  
定員30名

祝日限定  
特別レッスン