

【三鷹店】 2025年12月AURA・lafimoタイムスケジュール



TUESDAY						WEDNESDAY						THURSDAY					
常温スタジオ			AURA SPA			常温スタジオ			AURA SPA			常温スタジオ			AURA SPA		
メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴		メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴		

【三鷹店】2025年12月AURA・lafimoタイムスケジュール



FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY				
常温スタジオ			AURA SPA		常温スタジオ			AURA SPA		常温スタジオ			AURA SPA	
メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴
8:30														
9:00														
9:30														
10:00			9:30～10:15 パーソニック ピラティス Kanon	9:30～10:30 アクティブ ヨガ 60 Akiko	9:30～10:15 岩盤浴			9:30～10:15 ヨガ Sawako	9:30～10:15 岩盤浴				9:30～10:15 アクティブ ヨガ Marla	9:30～10:15 岩盤浴
10:30														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00			12:30～13:00 コア&スパイン naomi											
13:30			13:15～14:00 スタンダード ピラティス naomi	13:30～14:15 AURA ヨガ Kazuha				13:00～13:30 はじめてピラティス Marla					13:30～14:00 はじめてピラティス Nanami	13:30～14:30 フリータイム
14:00								13:45～14:30 パーソニック ピラティス Nanami	13:30～14:15 フリータイム				14:15～14:45 レッグ&ヒップ Misato	14:15～15:00 岩盤浴
14:30														
15:00								14:45～15:30 スタンダード ピラティス Nanami	14:45～15:30 AURA ストレッチ Misato				15:15～15:45 コア&スパイン Marla	15:15～16:00 岩盤浴
15:30	15:15～16:00 やさしい ヨガ Marla			15:15～16:00 ピラティス naomi									15:30～16:15 AURA ダイエット Misato	15:15～16:00 岩盤浴
16:00								15:45～16:15 レッグ&ヒップ Nanami						
16:30					16:15～17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子			16:15～17:00 AURA ダイエット Misato	16:15～17:00 岩盤浴				16:15～17:00 スタンダード ピラティス Kanon	16:15～17:00 岩盤浴
17:00								16:30～17:15 スタンダード ピラティス Yuuka					16:45～17:30 AURA ストレッチ Misato	17:15～18:00 岩盤浴
17:30								17:30～18:00 コア&スパイン Yuuka						
18:00									17:15～18:00 岩盤浴					
18:30													18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴
19:00														
19:30														
20:00														
20:30			20:00～20:45 パーソニック ピラティス Kazuha	20:00～21:00 ヨガ 60 Saori	20:15～21:00 岩盤浴									
21:00														
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

- ・AURA、lafimo、岩盤浴はWebにてご予約受付となります。
- ・AURA、lafimo、岩盤浴のご予約は1日各1つまでです。
- ・一度に取れるご予約は各2つまでとなります。
- ・AURA、lafimo、岩盤浴をご利用の方は来館時に参加カードをフロントで受け取り、ご参加ください。

【営業時間 / 注意事項】

火～金 9時00分～23時00分
日/祝 9時00分～20時00分

土 9時00分～21時00分
休館日 ※毎週 月曜日