

【三鷹店】2026年1月AURA・lafimoタイムスケジュール



【三鷹店】2026年1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																	
30																	
10:00			9:30～10:15 ペーシック 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	9:30～10:30 ピラティス 三井 直美			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 Maria	9:30～10:15 岩盤浴		
30																	
11:00			11:00～11:45 ペーシック ヨガ Akiko	10:45～11:30 岩盤浴					10:45～11:30 アクティブ ヨガ Sawako	10:30～11:15 岩盤浴				10:45～11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30～11:15 岩盤浴		
30																	
12:00				12:00～12:45 岩盤浴					12:00～12:45 ピラティス naomi	12:30～13:15 岩盤浴				12:15～13:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:30～13:15 岩盤浴		
30																	
13:00			12:30～13:00 コア&スパイン naomi		13:15～14:00 スタンダード ピラティス naomi	13:15～14:00 岩盤浴			13:00～13:30 はじめてピラティス Maria					13:30～14:00 はじめてピラティス Namami	13:30～14:30 フリータイム		
30																	
14:00					13:30～14:15 AURA ヨガ Kazuha	13:30～14:00 岩盤浴			13:45～14:30 ペーシック 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		
30																	
15:00			15:15～16:00 やさしい ヨガ Maria		15:15～16:00 ピラティス naomi	15:45～16:30 岩盤浴			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	15:15～16:00 岩盤浴			15:15～15:45 コア&スパイン Maria	15:15～16:00 岩盤浴		
30																	
16:00						16:30～17:15 やさしい ピラティス naomi	15:45～16:15 レッグ&ヒップ Nanami			16:15～17:00 AURA ストレッチ 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	
30																	
17:00							16:30～17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子				17:15～18:00 岩盤浴				16:45～17:30 AURA ストレッチ Misato	17:15～18:00 岩盤浴	
30																	
18:00								17:30～18:00 コア&スパイン Yuuka	17:30～18:30 ヨガ 60 Saori	18:15～19:00 岩盤浴				18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴		
30																	
19:00									19:15～20:00 フリータイム	19:15～20:00 岩盤浴							
30																	
20:00			19:15～19:45 レッグ&ヒップ Kazuha	20:00～20:45 ペーシック ピラティス Kazuha	20:00～21:00 ヨガ 60 Saori	20:15～21:00 岩盤浴								【営業時間 / 注意事項】			
30														火～金 9時00分～23時00分	土 9時00分～21時00分		
21:00														日／祝 9時00分～20時00分	休館日 ※毎週 月曜日		
30																	
22:00																	
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ご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。
※レッスンスケジュールに変更がある場合は毎月25日に更新となります。