

【三鷹店】 2026年1月AURA・lafimoタイムスケジュール

[illegible]

【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
9:30														
10:00			9:30～10:15 ベーシック 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
11:00														
12:00					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
13:00														
14:00			12:30～13:00 コア&スパイン naomi		12:00～12:45 岩盤浴			12:00～12:45 ピラティス naomi	11:30～12:15 岩盤浴				12:15～13:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:30～13:15 岩盤浴
15:00			13:15～14:00 スタンダード ピラティス naomi	13:30～14:15 AURA ヨガ Kazuha	13:15～14:00 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 Nanami	13:30～14:30 フリータイム
16:00								13:45～14:30 ベーシック 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
17:00					14:30～15:15 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	14:15～15:00 岩盤浴			15:15～15:45 コア&スパイン Maria	15:15～16:00 岩盤浴
18:00			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			15:45～16:15 レッグ&ヒップ Nanami		15:15～16:00 岩盤浴			16:00～16:45 やさしい ヨガ 45 鈴木 七海	16:15～17:00 スタンダード ピラティス Kanon
19:00						16:15～17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子		16:30～17:15 スタンダード ピラティス Yuuka	16:15～17:00 AURA ダイエット Misato	16:15～17:00 岩盤浴			16:45～17:30 AURA ストレッチ Misato	17:15～18:00 岩盤浴
20:00					17:15～18:00 岩盤浴			17:30～18:00 コア&スパイン Yuuka	17:30～18:30 ヨガ 60 Saori	17:15～18:00 岩盤浴			18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴
21:00					18:15～19:00 岩盤浴					18:15～19:00 岩盤浴				
22:00			19:15～19:45 レッグ&ヒップ Kazuha		19:15～20:00 岩盤浴			19:15～20:00 フリータイム	19:15～20:00 岩盤浴					
23:00			20:00～20:45 ベーシック ピラティス Kazuha	20:00～21:00 ヨガ 60 Saori	20:15～21:00 岩盤浴									
				21:15～22:00 フリータイム	21:15～22:00 岩盤浴	<div><div><div>・AURA、lafimo、岩盤浴はWebにてご予約受付となります。</div><div>・AURA、lafimo、岩盤浴のご予約は1日各1つまでです。</div><div>・一度に取れるご予約は各2つまでとなります。</div><div>・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。</div><div>※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。</div></div></div>								

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