

【三鷹店】2026年4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				変更 9:30~10:15 ベーシック ピラティス Rina	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	
10:00																	
10:30											10:30~11:15 岩盤浴					10:30~11:15 岩盤浴	
11:00					11:00~11:45 ベーシック ヨガ Akiko	10:45~11:30 岩盤浴				10:45~11:30 アクティブ ヨガ Sawako	岩盤浴				10:45~11:45 ヨガ 60 Haruna	岩盤浴	
11:30											11:30~12:15 岩盤浴					11:30~12:15 岩盤浴	
12:00										12:00~12:45 ピラティス naomi	岩盤浴					12:15~13:00 アクティブ ヨガ Haruna	岩盤浴
12:30				12:15~13:00 ベーシック ピラティス Rina							12:30~13:15 岩盤浴					12:30~13:15 岩盤浴	
13:00										13:00~13:30 はじめてピラティス Yui							
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	13:15~14:00 岩盤浴				13:30~14:15 フリータイム				13:30~14:15 ベーシック ピラティス Nanami	13:30~14:30 フリータイム		
14:00										13:45~14:30 ベーシック ピラティス Yui							
14:30											14:15~15:00 岩盤浴					14:15~15:00 岩盤浴	
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				14:30~15:00 レッグ&ヒップ Misato		
15:30		15:15~16:00 やさしい ヨガ Maria			15:15~16:00 ピラティス naomi						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	
16:00										15:45~16:15 レッグ&ヒップ Nanami						15:30~16:15 AURA ダイエット Misato	15:15~16:00 岩盤浴
16:30							16:15~17:15 ポディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子										16:15~17:00 岩盤浴
17:00					16:30~17:15 やさしい ピラティス naomi					16:15~17:00 AURA ダイエット Misato				変更 16:15~17:00 スタンダード ピラティス Maria	16:45~17:30 AURA ストレッチ Misato	16:15~17:00 岩盤浴	
17:30										17:30~18:00 コア&スパイン Yuuka						17:15~18:00 岩盤浴	
18:00											17:15~18:00 岩盤浴					18:00~18:45 フリータイム	17:15~18:00 岩盤浴
18:30					18:30~19:15 リラックス ヨガ Saori	18:15~19:00 岩盤浴											18:15~19:00 岩盤浴
19:00																	
19:30										19:15~20:00 フリータイム	19:15~20:00 岩盤浴						
20:00																	
20:30				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											
21:00																	
21:30					21:15~22:00 フリータイム	21:15~22:00 岩盤浴											
22:00																	
23:00																	

【営業時間 / 注意事項】
 火~金 9時00分 ~ 23時00分
 土 9時00分 ~ 21時00分
 日/祝 9時00分 ~ 20時00分
 休館日 ※毎週 月曜日

- ・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。