【三鷹店】２０２６年9月AURA・lafimoタイムスケジュール

ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Yogan Yoga & Spa

火曜日

常温スタジオ

	メイン	ジム	lafimo
9:30			9:30 ～ 10:00 コア＆スパイン Kurumi
10:00			10:15 ～ 11:00 スタンダード ピラティス Kurumi
11:00			
12:00	11:45 ～ 12:30 ストレッチ 45 阿部 瑞歩		
13:00			
14:00			
15:00	15:15 ～ 16:00 やさしい ヨガ 45 山田 理美		15:15 ～ 16:00 スタンダード ピラティス Misato
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			変更 20:00 ～ 20:45 スタンダード ピラティスⅡ naomi
20:00			
21:00	21:15 ～ 22:00 やさしい ヨガ 宇野 真奈		
22:00			

AURA SPA

	スタジオ	岩盤浴
9:30	9:30 ～ 10:15 アクティブ ヨガ Maria	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:00		
10:30		10:45 ～ 11:30 岩盤浴
11:00	11:00 ～ 11:45 リラックス ヨガ Maria	
11:30		
12:00		12:00 ～ 12:45 岩盤浴
12:30	12:30~13:30 アクティブ ヨガ 60 YOSSY	
13:00		13:15 ～ 14:00 岩盤浴
13:30		
14:00	14:30 ～ 15:15 ベーシック ヨガ Sawako	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
14:30		
15:00	16:00 ～ 16:45 ヨガ Sawako	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
15:30		
16:00		
16:30		17:15 ～ 18:00 岩盤浴
17:00		
17:30		18:15 ～ 19:00 岩盤浴
18:00	18:30 ～ 19:15 ホット シェイプアップ Maria	
18:30		
19:00	変更 20:00 ～ 20:45 ベーシック ヨガ Maria	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
19:30		
20:00		20:15 ～ 21:00 岩盤浴
20:30		
21:00	21:15 ～ 22:00 AURA ヨガ Yuuka	21:15 ～ 22:00 岩盤浴
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

水曜日

常温スタジオ

	メイン	ジム	lafimo
9:30			
10:00			
10:30			
11:00			
11:30	11:45 ～ 12:30 背骨 コンディショニング 黒田　仁美		12:00 ～ 12:30 レッグ&ヒップ Misato
12:00			
12:30			
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			19:15 ～ 19:45 コア&スパイン Yoshiko
19:30			
20:00			20:00 ～ 20:45 ベーシック ピラティス Yoshiko
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

AURA SPA

	スタジオ	岩盤浴
9:30	9:30 ～ 10:15 リラックス ヨガ Maria	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:00		
10:30		10:45 ～ 11:30 岩盤浴
11:00	11:30~ 12:15 AURA ダイエット naomi	
11:30		
12:00		12:00 ～ 12:45 岩盤浴
12:30	12:45 ～ 13:30 ピラティス naomi	
13:00		13:15 ～ 14:00 岩盤浴
13:30	変更 14:15 ～ 15:00 ストレッチ ボール Maria	
14:00		14:30 ～ 15:15 岩盤浴
14:30	変更 15:30 ～ 16:15 ベーシック ヨガ Maria	
15:00		15:45 ～ 16:30 岩盤浴
15:30		
16:00		
16:30	17:00 ～ 18:00 はじめて タヒチアン 60 YOSSY	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
17:00		
17:30		18:15 ～ 19:00 岩盤浴
18:00	18:30 ～ 19:15 ヨガ Rina	
18:30		
19:00	19:45 ～ 20:45 アクティブ ヨガ 60 Rina	19:15 ～ 20:00 岩盤浴
19:30		
20:00		20:15 ～ 21:00 岩盤浴
20:30		
21:00	21:15 ～ 22:00 リラックス ヨガ Yoshiko	21:15 ～ 22:00 岩盤浴
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

木曜日

常温スタジオ

	メイン	ジム	lafimo
9:30	9:30 ～ 10:30 ストレッチ 60 伊東 美智		変更 9:30 ～ 10:15 スタンダード ピラティスⅡ Rina
10:00			10:30 ～ 11:00 レッグ&ヒップ Rina
10:30	10:45 ～ 11:45 ピラティス 60 三井 直美		
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			12:45 ～ 13:30 ベーシック ピラティス Kazuha
13:00			
13:30			
14:00			
14:30			
15:00	15:15 ～ 16:15 コンディショニング ストレッチ 60 中村　陽子		15:15 ～ 16:00 スタンダード ピラティス Miko
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			19:00 ～ 19:30 コア&スパイン Yui
19:30			19:45 ～ 20:30 スタンダード ピラティス Yui
20:00			
20:30			20:45 ～ 21:30 ベーシック ピラティス Yui
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

AURA SPA

	スタジオ	岩盤浴
9:30	9:30 ～ 10:30 アクティブ ヨガ 60 Erika	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:00		
10:30		10:45 ～ 11:30 岩盤浴
11:00	11:00 ～ 11:45 ベーシック ヨガ Erika	
11:30		
12:00		12:00 ～ 12:45 岩盤浴
12:30		
13:00		13:15 ～ 14:00 岩盤浴
13:30	変更 14:30~ 15:15 AURA ストレッチ Wako	
14:00		14:30 ～ 15:15 岩盤浴
14:30	変更 15:45 ～ 16:30 AURA ダイエット Misato	
15:00		15:45 ～ 16:30 岩盤浴
15:30		
16:00		
16:30	17:15 ～ 18:00 AURA ストレッチ Misato	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
17:00		
17:30		18:15 ～ 19:00 岩盤浴
18:00	18:30 ～ 19:30 ヨガ 60 Haruna	
18:30		
19:00		19:15 ～ 20:00 岩盤浴
19:30	20:00 ～ 20:45 アクティブ ヨガ MARIE	
20:00		20:15 ～ 21:00 岩盤浴
20:30		
21:00	21:15 ～ 22:00 ヨガ MARIE	21:15 ～ 22:00 岩盤浴
21:30		
22:00		
22:30		
23:00		

【三鷹店】２０２６年9月AURA・lafimoタイムスケジュール

ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Yogan Yoga & Spa

金曜日

常温スタジオ

	メイン	ジム	lafimo
9:30			9:30 ～ 10:15 スタンダード ピラティス Rina
11:00			12:15 ～ 13:00 ベーシック ピラティス Rina
13:00			変更 13:15 ～ 14:00 スタンダード ピラティスⅡ naomi
15:00		15:15 ～ 16:00 やさしい ヨガ Maria	
19:00			変更 19:00 ～ 19:45 スタンダード ピラティスⅡ Yoshiki
20:00			変更 20:00 ～ 20:45 ベーシック ピラティス Yoshiki

AURA SPA

	スタジオ	岩盤浴
9:30	9:30 ～ 10:30 アクティブ ヨガ 60 Akiko	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:45	11:00 ～ 11:45 ベーシック ヨガ Akiko	10:45 ～ 11:30 岩盤浴
12:00		12:00 ～ 12:45 岩盤浴
13:00	13:30～14:15 リラックス ヨガ Maria	13:15 ～ 14:00 岩盤浴
14:30	15:15 ～ 16:00 ピラティス naomi	14:30 ～ 15:15 岩盤浴
15:45	16:30 ～ 17:15 やさしい ピラティス naomi	15:45 ～ 16:30 岩盤浴
17:15		17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:15	18:30～19:15 リラックス ヨガ Saori	18:15 ～ 19:00 岩盤浴
19:15		19:15 ～ 20:00 岩盤浴
20:15	20:00 ～ 21:00 ヨガ 60 Saori	20:15 ～ 21:00 岩盤浴
21:15	21:15 ～ 22:00 フリータイム	21:15 ～ 22:00 岩盤浴

土曜日

常温スタジオ

	メイン	ジム	lafimo
9:30	9:30 ～ 10:30 ピラティス 三井　直美		
13:00			13:00 ～ 13:45 スタンダード ピラティス Yui
14:00			14:00 ～ 14:45 ベーシック ピラティス Yui
15:00			15:00 ～ 15:30 はじめてピラティス Nanami
15:45			15:45 ～ 16:15 レッグ&ヒップ Nanami
16:30			16:30 ～ 17:15 スタンダード ピラティス Yuuka
16:15	16:15 ～ 17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子		

AURA SPA

	スタジオ	岩盤浴
9:30	9:30 ～ 10:15 ヨガ Sawako	9:30 ～ 10:15 岩盤浴
10:30	10:45 ～ 11:30 アクティブ ヨガ Sawako	10:30 ～ 11:15 岩盤浴
11:30	12:00 ～ 12:45 ピラティス naomi	11:30 ～12:15 岩盤浴
12:30	13:30 ～ 14:15 フリータイム	12:30 ～ 13:15 岩盤浴
14:15	14:45 ～ 15:30 AURA ストレッチ Nanaka	14:15 ～ 15:00 岩盤浴
15:15	16:15 ～ 17:00 AURA ダイエット Misato	15:15 ～ 16:00 岩盤浴
16:15	17:30 ～ 18:30 ヨガ 60 Saori	16:15 ～ 17:00 岩盤浴
17:15	19:15 ～ 20:00 フリータイム	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
18:15		18:15 ～ 19:00 岩盤浴
19:15		19:15 ～ 20:00 岩盤浴

日曜日

常温スタジオ

	メイン	ジム	lafimo
13:30			変更 13:30 ～ 14:15 ベーシック ピラティス Wako
14:30			14:30 ～ 15:00 レッグ&ヒップ Misato
15:15			15:15 ～ 16:00 ベーシック ピラティス Maria
16:00	16:00 ～ 16:45 やさしい ヨガ 45 鈴木 七海		
16:15			16:15 ～ 17:00 スタンダード ピラティス Maria

AURA SPA

	スタジオ	岩盤浴
9:30	9:30 ～ 10:15 アクティブ ヨガ Maria	9:30~10:15 岩盤浴
10:45	10:45 ～ 11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30 ～ 11:15 岩盤浴
12:15	12:15 ～ 13:00 アクティブ ヨガ Haruna	11:30 ～ 12:15 岩盤浴
13:30	13:30 ～ 14:15 週替りレッスン ※詳細はAURA掲示板	12:30 ～ 13:15 岩盤浴
14:30	14:30 ～ 15:15 フリータイム	14:15 ～ 15:00 岩盤浴
15:30	15:30 ～ 16:15 AURA ダイエット Misato	15:15 ～ 16:00 岩盤浴
16:45	16:45 ～ 17:30 AURA ストレッチ Misato	16:15 ～ 17:00 岩盤浴
18:00	18:00 ～ 18:45 フリータイム	17:15 ～ 18:00 岩盤浴
		18:15 ～ 19:00 岩盤浴

【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

・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。