

# 2025年11月 AURASPA/ lafimoレッスンスケジュール

| 時間    | 火                               |   | 水                             |  | 木                             |                                     | 金                            |   | 土                                       |                                  | 日                             |                                  |
|-------|---------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|---|---|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
|       | lafimo STUDIO                   | AURA STUDIO                             | lafimo STUDIO                 | AURA STUDIO                                | lafimo STUDIO                 | AURA STUDIO                         | lafimo STUDIO                | AURA STUDIO                             | lafimo STUDIO                           | AURA STUDIO                      | lafimo STUDIO                 | AURA STUDIO                      |
| 9:00  |                                 |   |                               |  |                               |                                     |                              |   |   |                                  |                               |                                  |
| 10:00 | 10:00-10:30<br>レッグ&ヒップ<br>田久保   |   | 9:30-10:15<br>ベーシック<br>Syaory |  | 9:45-10:30<br>ベーシック<br>山崎     |                                     | 10:00-10:45<br>ベーシック<br>Rika | 10:00-11:00<br>肩甲骨ヨガ<br>60<br>machiko   | 10:00-10:45<br>ベーシック<br>Sayuri          | 10:00-10:45<br>ベーシック<br>ヨガ<br>浅見 | 10:00-10:30<br>レッグ&ヒップ<br>田久保 |                                  |
| 11:00 |                                 | 10:45-11:30<br>リラックス<br>ヨガ<br>Rika      | 10:30-11:00<br>レッグ&ヒップ<br>山崎  | 10:15-11:15<br>ヨガ60<br>hana                | 10:45-11:15<br>レッグ&ヒップ<br>山崎  | 10:15-11:00<br>AURA<br>ヨガ<br>七宮     |                              |   |   |                                  | 10:45-11:15<br>コア&スパイン<br>田久保 | 10:15-11:15<br>ヨガ60<br>高島        |
| 12:00 | 11:45-12:30<br>ベーシック<br>田久保     |   |                               | 11:30-12:15<br>ベーシック<br>ヨガ<br>高島           |                               |                                     | 11:30-12:15<br>スタンダード<br>七宮  | 11:15-12:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>machiko   |   | 11:00-12:00<br>ヨガ60<br>浅見        | 11:30-12:00<br>レッグ&ヒップ<br>田久保 | 11:30-12:15<br>ベーシック<br>ヨガ<br>高島 |
| 13:00 |                                 |   | 12:00-12:30<br>タワー<br>山崎      |  |                               | 12:15-13:15<br>ヨガ60<br>non          |                              |   | 12:30-13:15<br>ベーシック<br>Sayuri          |                                  | 12:30-13:00<br>タワー<br>みゆ      |                                  |
| 14:00 |                                 |   |                               | 13:00-14:00<br>ヨガ60<br>Mana                | 13:00-13:45<br>ベーシック<br>Shino |                                     |                              |   | 13:30-14:00<br>コア&スパイン<br>七宮            | 13:30-14:15<br>ベーシック<br>ヨガ<br>西谷 |                               | 13:30-14:15<br>CENTERGY<br>みゆ    |
| 15:00 |                                 | 14:30-15:00<br>ストレッチ<br>ボール 30<br>Naana |                               | 14:30-15:15<br>ヨガ45<br>Mana                | 14:00-14:30<br>タワー<br>Shino   | 13:45-14:45<br>ヨガ60<br>non          |                              | 14:00-14:45<br>ベーシック<br>ヨガ<br>七宮        | 14:15-14:45<br>タワー<br>七宮                | 14:30-15:30<br>ヨガ60<br>西谷        | 14:30-15:00<br>レッグ&ヒップ<br>北山  |                                  |
| 16:00 |                                 |   |                               |  |                               |                                     | 15:15-15:45<br>タワー<br>山本     |   | 15:30-16:00<br>レッグ&ヒップ<br>Naana         |                                  | 15:15-16:00<br>ベーシック<br>北山    | 15:30-16:30<br>ヨガ60<br>浅見        |
| 17:00 |                                 |   |                               |  |                               |                                     |                              |   | 16:30-17:30<br>AURA<br>ダイエット60<br>Naana |                                  | 16:15-16:45<br>レッグ&ヒップ<br>北山  |                                  |
| 18:00 | 18:00-18:45<br>スタンダード<br>shino  |   |                               |  |                               |                                     |                              |   | 17:00-17:30<br>タワー<br>みゆ                |                                  | 17:00-17:45<br>ベーシック<br>北山    | 16:45-17:45<br>ピラティス60<br>浅見     |
| 19:00 | 19:00-19:30<br>コア&スパイン<br>shino | 19:00-19:45<br>ベーシック<br>ヨガ<br>rummy     | 19:30-20:00<br>コア&スパイン<br>山本  | 19:30-20:30<br>リンパ<br>ストレッチ<br>60<br>Naana | 19:00-19:30<br>レッグ&ヒップ<br>山本  | 19:00-19:45<br>CENTERGY<br>みゆ       |                              | 19:15-19:45<br>ストレッチ<br>ボール 30<br>Naana |   |                                  |                               |                                  |
| 20:00 | 19:45-20:15<br>レッグ&ヒップ<br>shino |   |                               |  | 19:45-20:30<br>ベーシック<br>山本    | 20:00-20:45<br>リラックス<br>ヨガ<br>Naana | 20:00-20:45<br>ベーシック<br>浅見   | 20:15-21:00<br>リラックス<br>ヨガ<br>久保        |   |                                  |                               |                                  |
| 21:00 | 20:30-21:00<br>タワー<br>shino     | 20:00-21:00<br>ピラティス60<br>rummy         | 20:15-20:45<br>レッグ&ヒップ<br>山本  |  |                               |                                     |                              |   |   |                                  |                               |                                  |
| 22:00 |                                 |   | 21:00-21:30<br>タワー<br>山本      | 20:45-21:15<br>CENTERGY<br>みゆ              | 20:45-21:15<br>コア&スパイン<br>山本  |                                     | 21:00-21:30<br>タワー<br>浅見     |   |   |                                  |                               |                                  |

◆AURALレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB予約になります。

◆レッスンは開始後の入場はご遠慮ください。  
◆無断キャンセルはご遠慮下さい。  
キャンセルは WEB(開始 30分前まで)または、お電話で承ります。