

# 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 レッグ&ヒップ 田久保		9:30-10:15 ベーシック Syaory		9:45-10:30 ベーシック 山崎	10:15~11:00 AURA ヨガ 七宮	10:00-10:45 ベーシック Rika	10:00~11:00 肩甲骨ヨガ 60 machiko	10:00~10:45 ベーシック Sayuri	10:00~10:45 ベーシック ヨガ 淺見	10:00-10:30 レッグ&ヒップ 田久保	
11:00	11:00-11:30 コア&スペイン 田久保	10:45-11:30 リラックス ヨガ Rika	10:30-11:00 レッグ&ヒップ 山崎	10:15~11:15 ヨガ60 hana	10:45-11:15 レッグ&ヒップ 山崎	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高畠	11:30-12:15 スタンダード 七宮	11:15~12:00 リラックス ヨガ machiko	11:00-11:30 コア&スペイン Sayuri	11:00~12:00 ヨガ60 淺見	10:45-11:15 コア&スペイン 田久保	10:15~11:15 ヨガ60 高畠
12:00	11:45-12:30 ベーシック 田久保		12:00-12:30 タワー 山崎	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高畠		12:15~13:15 ヨガ60 non			12:30~13:15 ベーシック Sayuri		11:30~12:00 レッグ&ヒップ 田久保	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高畠
13:00				13:00~14:00 ヨガ60 Mana	13:00-13:45 ベーシック Shino	14:00-14:30 タワー Shino	13:45~14:45 ヨガ60 non		13:30~14:00 コア&スペイン 七宮	13:30~14:15 ベーシック ヨガ 西谷		12:30-13:00 タワー みゆ
14:00				14:30~15:15 ヨガ45 Mana				14:00~14:45 ベーシック ヨガ 七宮	14:15-14:45 タワー 七宮	14:30~15:30 ヨガ60 西谷		13:30~14:15 CENTERGY みゆ
15:00								15:15-15:45 タワー 山本	15:30-16:00 レッグ&ヒップ Naana			14:30-15:00 レッグ&ヒップ 北山
16:00												15:15~16:00 ベーシック 北山
17:00												15:30~16:30 ヨガ60 淺見
18:00	18:00~18:45 スタンダード shino								16:30~17:30 AURA ダイエット60 Naana			16:15~16:45 レッグ&ヒップ 北山
19:00	19:00-19:30 コア&スペイン shino	19:00-19:45 ベーシック ヨガ rummy		19:30-20:00 コア&スペイン 山本	19:30-20:30 リンパ ストレッチ 60 Naana	19:45~20:30 ベーシック 山本	20:00-20:45 リラックス ヨガ Naana	20:00~20:45 ベーシック 浅見	19:15-19:45 ストレッチ ボール30 Naana	17:00-17:30 タワー みゆ		16:45-17:45 ピラティス60 淺見
20:00	19:45-20:15 レッグ&ヒップ shino		20:00-21:00 ピラティス60 rummy	20:15-20:45 レッグ&ヒップ 山本	20:45-21:15 CENTERGY みゆ	20:45-21:15 コア&スペイン 山本		20:15-21:00 リラックス ヨガ 久保				
21:00	20:30-21:00 タワー shino			21:00~21:30 タワー 山本				21:00-21:30 タワー 浅見				
22:00												

◆AURAレッスン・lafimoレッスンは、全てWEB予約になります。

◆レッスン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。