

2025年12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 タワー Sayuri		9:30-10:15 ベーシック Syaory		9:45~10:30 ベーシック 山崎		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	10:00~11:00 ピラティス 60 浅見	10:00~10:30 レッグ&ヒップ Sayuri	10:15~11:15 ヨガ60 高島
		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 骨盤調整 ヨガ 60 hana	10:45~11:15 レッグ&ヒップ 山崎	10:15~11:00 AURAヨガ 七宮					10:45~11:15 コア&スパイン Sayuri	
11:00	11:00-11:30 コア&スパイン Sayuri							11:15~12:00 リラックス ヨガ machiko	11:00~11:30 コア&スパイン Sayuri			
	11:45-12:30 ベーシック Sayuri		12:00-12:30 タワー 山崎	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島	12:00-12:45 スタンダード Shino	12:15~13:15 ヨガ60 non	11:30~12:15 スタンダード 七宮		11:45-12:30 ベーシック Sayuri	11:15-12:15 ヨガ60 浅見	11:30-12:15 ベーシック Sayuri	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島
13:00		13:15-13:45 ストレッチ ポール 30 10名様 Naana		13:00~14:00 ヨガ60 Mana	13:00-13:45 ベーシック Shino				12:45-13:15 タワー Sayuri		12:30-13:00 タワー Sayuri	
									13:30~14:00 コア&スパイン 七宮	13:30~14:15 ベーシック ヨガ 西谷	13:45-14:15 タワー みゆ	
14:00						13:45~14:45 ヨガ60 non			14:15~14:45 タワー 七宮			
				14:30~15:15 ヨガ45 Mana				14:15-15:00 ベーシック ヨガ 七宮		14:30~15:30 ヨガ60 西谷		14:45-15:30 みゆ
16:00									15:30-16:00 レッグ&ヒップ Naana		15:30-16:15 ベーシック 浅見	
										16:30~17:30 AURA ダイエット 60 Naana	16:30-17:00 レッグ&ヒップ 浅見	
18:00	18:00~18:45 スタンダード shino						18:30-19:00 レッグ&ヒップ Naana					17:15-18:15 ピラティス60 浅見
19:00	19:00~19:30 コア&スパイン shino	19 :00-19:45 ベーシック ヨガ rummy			19:00~19:30 レッグ&ヒップ 山本	19:00-19:45 みゆ		19:15-20:00 ヨガ 45 久保				
	19:45~20:15 レッグ&ヒップ shino		19:30-20:00 コア&スパイン 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 ベーシック 浅見					
20:00		20:00-21:00 ピラティス60 rummy	20:15~20:45 レッグ&ヒップ 山本			20:15-20:45 ストレッチ ポール 30 10名様 Naana		20:15-21:00 リラックス ヨガ 久保				
	20:30~21:00 タワー shino				20:45~21:15 コア&スパイン 山本							
21:00			21:00~21:30 タワー 山本	21:00-21:30 みゆ			21:00-21:30 タワー 浅見					
22:00												

◆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。