

2026年2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	10:00-10:45 ベーシック Sayuri		9:45-10:30 ベーシック 山崎		9:45-10:15 スタンダード 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	
11:00	11:00-11:30 レッグ&ヒップ Sayuri	10:45-11:30 リラククス ヨガ Rika	10:45-11:15 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			11:15~12:00 リラククス ヨガ machiko	11:00-11:30 コア&スパイン Sayuri		10:45-11:15 コア&スパイン Sayuri		
12:00	11:45-12:30 ベーシック Sayuri			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										12:45-13:15 レッグ&ヒップ Sayuri		12:30-13:00 タワー Sayuri	
14:00	13:15-14:00 スタンダード Chika	13:15-13:45 ストレッチ ポール 30 19名額 Naana		13:00~14:00 ヨガ60 Mana		13:00-13:45 ベーシック Shino			13:30~14:00 タワー Sayuri		13:15-14:00 ベーシック KiHo	13:45-14:30 みゆ CENTERGY	
15:00		14:30~15:15 ベーシック ヨガ Chika		14:30~15:15 ヨガ45 Mana			13:45~14:45 ヨガ60 non	14:15-15:00 ベーシック ヨガ 七宮		14:30-15:00 レッグ&ヒップ 七宮		14:30-15:00 コア&スパイン Chika	
16:00										15:30-16:30 AURA ダイエット 60 Naana		15:15-16:00 ベーシック 浅見	16:00-16:45 ベーシック ヨガ Chika
17:00										16:00-16:30 コア&スパイン みゆ		16:15-16:45 レッグ&ヒップ 浅見	
18:00	18:00~18:45 スタンダード shino									17:00-17:30 ストレッチ ポール 30 19名額 Naana			17:00-18:00 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	18:30-19:00 レッグ&ヒップ KiHo	19:00-19:45 CENTERGY みゆ	18:45-19:15 レッグ&ヒップ KiHo			18:30-19:00 レッグ&ヒップ Naana					
20:00	19:45-20:15 レッグ&ヒップ shino	20:00-21:00 ピラティス 60 rummy	20:00-20:45 ベーシック KiHo	20:15-20:45 ストレッチ ポール 30 19名額 Naana	19:30-20:15 ベーシック KiHo	19:30-20:30 リンパ ストレッチ 60 Naana		20:00~20:45 ベーシック 浅見	19:15-20:00 ヨガ 45 久保				
21:00	20:30~21:00 タワー shino		21:00~21:30 タワー KiHo		20:30-21:00 コア&スパイン KiHo			21:00-21:30 タワー 浅見					
22:00						21:15-22:00 パワー ヨガ KiHo							

◆AURALレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB予約になります。
 ◆レッスンの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。