

2026年3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 Syaory		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	
11:00	11:00-11:30 レッグ&ヒップ Sayuri	10:45-11:30 リラックス 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 hana	10:45-11:15 レッグ&ヒップ 山崎	10:15~11:00 AURAヨガ 七宮			11:00~11:30 コア&スパイン Sayuri		10:45~11:15 コア&スパイン Sayuri	10:15~11:15 ヨガ60 高島
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			11:30~12:15 スタンダード 七宮	11:15~12:00 リラックス ヨガ machiko		11:15-12:15 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			12:00-12:45 スタンダード 山崎		12:00-12:45 スタンダード Shino	12:15~13:15 ヨガ60 non			11:45-12:30 ベーシック 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 10名様 Naana		13:00~14:00 ヨガ60 Mana	13:00-13:45 ベーシック Shino						13:15-14:00 ベーシック KiHo	
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 骨盤調整 ヨガ60 non	14:15-15:00 ベーシック ヨガ 七宮	14:15-15:00 スタンダード 七宮			14:15-15:00 スタンダード Chika	13:45-14:30 CENTERGY みゆ
16:00									16:00-16:30 コア&スパイン みゆ	15:30-16:30 AURA ダイエット 60 Naana	15:15-16:00 ベーシック 浅見	15:30-16:15 ベーシック ヨガ Chika
17:00										17:00-17:30 ストレッチ ポール30 10名様 Naana	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											17:00-18:00 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 コア&スパイン KiHo	18:45-19:15 レッグ&ヒップ KiHo		18:30-19:00 レッグ&ヒップ Naana	19:15-20:00 ヨガ 45 久保				
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	20:10~20:40 ストレッチ ポール 30 10名様 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	20:15-21:00 リラックス ヨガ 久保	◆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。			
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						