

2026年4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		9:45-10:30 スタンダード 山崎	9:30-10:30 ヨガ60 高島			10:00-10:45 ベーシック Sayuri	10:00~10:45 M CENTERGY Miyu	10:00-10:30 レッグ&ヒップ Sayuri		
11:00		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	10:45-11:30 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				11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島				11:15~12:00 リラックス ヨガ machiko		11:15-12:15 ピラティス 60 浅見	11:30-12:15 スタンダード Sayuri	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島	
13:00								11:30-12:15 スタンダード 七宮		11:45-12:30 スタンダード Sayuri			
14:00	13:15-14:00 ベーシック 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					12:45-13:15 レッグ&ヒップ Sayuri	12:45-13:30 ベーシック ヨガ KiHo	13:15-14:00 ベーシック KiHo	
15:00		14:30~15:15 ベーシック ヨガ Chika				13:30-14:30 骨盤調整 ヨガ 60 non			14:15-15:00 ベーシック ヨガ 七宮	13:30-14:15 スタンダード 七宮		13:45-14:30 fight Miyu	
16:00				14:30~15:15 ヨガ45 Mana						14:30-15:00 レッグ&ヒップ 七宮		14:15-15:00 スタンダード Chika	
17:00											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
18:00	18:00~18:45 スタンダード shino									16:00-16:30 コア&スパイン みゆ			
19:00			18:30-19:00 レッグ&ヒップ KiHo										
20:00	19:00-19:30 コア&スパイン shino	19:00-19:45 ベーシック ヨガ rummy		19:00-19:45 CENTERGY みゆ	18:45-19:15 レッグ&ヒップ KiHo			19:15-20:00 ヨガ 45 久保					
21:00	19:45-20:30 ベーシック Shino	20:00-21:00 ピラティス 60 rummy	20:00-20:45 ベーシック KiHo		19:30-20:15 スタンダード 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				
22:00	20:45-21:15 タワー Shino			20:15-20:45 ストレッチ ポール 30 10名様 Naana	20:30-21:00 コア&スパイン KiHo				20:15-21:00 リラックス ヨガ 久保				
			21:00~21:30 タワー KiHo						21:00-21:30 タワー 浅見				
						21:15-22:00 パワー ヨガ KiHo							

◆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。