

●● AURA SPA・lafimo ●● 2025年11月～

火			水			木			金			土			日		
AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo
10:00	9:45~10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	9:30~10:30 ベーシック 山田	9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石	Mitsuki	9:45~10:15 レッグ & ヒップ 山田	9:30~10:30 ◆岩盤タイム 香取	9:45~10:45 オーラヨガ YUKI	9:30~10:30 ビラティスヨガ YUKI	9:45~10:30 ◆岩盤タイム 大野	9:30~10:30 アクティヨガ 60 YUKI	9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石	9:30~10:30 ◆岩盤タイム 西田	9:30~10:30 ルーシーダッタン (タイ式ヨガ) 西田	9:30~10:15 ベーシック 砂田	10:00	
11:00	11:15~12:15 アクティヨガ 60	◆岩盤タイム	10:45~11:45 ビギナー 山田	11:15~11:45 ヨガ60	Mitsuki	10:45~11:45 ◆岩盤タイム 山田	11:15~12:15 ビラティス60	10:45~11:45 ◆岩盤タイム 山田	11:15~12:15 ヨガ60	10:45~11:45 ◆岩盤タイム 山田	11:00~11:45 オーラダイエット 香取	10:45~11:45 ◆岩盤タイム 西田	10:45~11:45 ◆岩盤タイム 砂田	11:00	10:30~11:00		
12:00	12:00~12:30 YUKI	◆岩盤タイム	12:00~13:00 レッグ & ヒップ 山田	12:00~13:00 板橋	Mitsuki	12:00~13:00 ◆岩盤タイム 山田	12:00~13:00 ◆岩盤タイム YUKI	12:00~13:00 ◆岩盤タイム YUKI	12:00~13:00 ◆岩盤タイム 常世田	12:00~13:00 ◆岩盤タイム 常世田	12:00~12:30 ◆岩盤タイム 山田	12:00~13:00 ◆岩盤タイム 山田	12:00~13:00 ◆岩盤タイム 砂田	12:00	12:00		
13:00	12:45~13:30 ベーシックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	13:00~13:45 ベーシック 香取	13:00~13:45 金子	13:15~14:15 ヨガ60	13:00~14:15 ◆岩盤タイム 小久保	13:15~14:15 ◆岩盤タイム YUKI	13:15~14:15 ◆岩盤タイム YUKI	13:15~14:00 ◆岩盤タイム 常世田	13:15~14:00 ◆岩盤タイム 常世田	12:45~13:45 ヨガ60	12:45~13:45 ◆岩盤タイム 小久保	12:45~13:45 ◆岩盤タイム YUKI	13:00~13:45 スタンダード 砂田	13:00		
14:00		◆岩盤タイム			14:30~15:00 ヨガ60	13:30~14:15 ◆岩盤タイム 小島	14:30~15:00 ◆岩盤タイム YUKI	14:30~15:30 ヨガ60	14:30~15:30 ◆岩盤タイム Shiaki	14:30~15:30 ◆岩盤タイム Shiaki	14:15~15:15 ヨガ60	14:15~15:15 ◆岩盤タイム 眞山	14:15~15:15 ヨガ60	14:15~15:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	14:00		
15:00	14:30~15:15 オーラダイエット 眞鍋	◆岩盤タイム	14:30~15:15 スタンダード 常世田	15:30~16:00 コア&スパイン	14:30~15:30 ヨガ60	14:30~15:30 ◆岩盤タイム 大野	15:00~16:00 ヨガ60	14:45~15:15 ◆岩盤タイム Shiaki	14:45~15:15 ◆岩盤タイム Shiaki	14:30~15:30 ◆岩盤タイム 常世田	14:30~15:00 ◆岩盤タイム 眞山	14:30~14:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	14:15~15:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	14:15~15:00 ベーシック 眞鍋	15:00		
16:00	15:45~16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム	15:45~16:45 常世田	16:30~17:15 ベーシック 常世田	15:45~16:45 ヨガ60	15:45~16:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:45~16:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:45~16:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:45~16:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:45~16:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:45~16:30 ヨガ60	15:45~16:30 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:45~16:30 ヨガ60	15:30~16:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	15:30~16:00		
17:00	17:15~18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00~18:00 常世田	17:00~18:00 ヨガ60	17:00~18:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	17:00~18:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	17:00~18:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	17:00~18:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	17:00~18:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	17:00~18:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	16:30~17:30 ヨガ60	16:30~17:30 ◆岩盤タイム 眞鍋	16:30~17:30 ヨガ60	16:00~16:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	16:00~16:45		
18:00		◆岩盤タイム	17:45~18:15 レッグ & ヒップ 常世田	18:15~18:45 ヨガ60	17:45~18:30 オーラダイエット	18:15~19:15 ◆岩盤タイム 眞鍋	18:15~19:15 ◆岩盤タイム 眞鍋	19:00~20:00 ヨガ60	19:00~20:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	19:00~20:00 ◆岩盤タイム 眞鍋	19:00~20:45 ヨガ60	19:00~20:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	19:00~20:45 ヨガ60	19:00~19:45 ◆岩盤タイム 眞鍋	19:00~19:45 ベーシック 眞鍋	16:00	
19:00	18:30~19:15 岩盤ダイエット akiyo	◆岩盤タイム	18:30~19:15 スタンダード 臼井	19:15~20:15 アクティヨガ 60	19:30~20:15 ベーシック 臼井	19:45~20:45 なつみ	20:00~20:45 ヨガ60	19:45~20:45 勢子	19:45~20:45 ヨガ60	19:45~20:45 ◆岩盤タイム 臼井	19:45~20:45 ヨガ60	19:45~20:45 ◆岩盤タイム 臼井	19:45~20:45 ヨガ60	19:45~20:45 ヨガ60	19:45~20:45 ヨガ60	16:00	
20:00	20:15~21:15 ヨガ60 akiyo	◆岩盤タイム	19:45~20:45 ベーシック 臼井	20:30~21:15 ベーシックヨガ	21:00~22:00 なつみ	20:45~21:45 ヨガ60	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	20:45~21:45 ヨガ60	20:45~21:45 ヨガ60	20:45~21:45 ◆岩盤タイム 臼井	20:45~21:45 ヨガ60	20:45~21:45 ヨガ60	20:45~21:45 ヨガ60	20:45~21:45 ヨガ60	20:45~21:45 ヨガ60	17:00	
21:00		◆岩盤タイム	21:00~22:00 ベーシックヨガ	21:00~22:00 なつみ	21:00~22:00 ヨガ60	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	21:00~22:00 ◆岩盤タイム 臼井	18:00	
22:00		◆岩盤タイム															19:00
23:00																	20:00

23:00営業終了

