

●● 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				9:30～10:30			9:30～10:30			9:30～10:30			9:30～10:30		9:30～10:30	9:30～10:30	9:30～10:15
	9:45～10:30 ベースックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム ベースック 山田	9:45～10:30 ベースックヨガ Mitsuki	岩盤ダイエツ 村石	9:45～10:15 レッグ & ヒツプ 山田	9:45～10:30 オーラヨガ 香取	◆岩盤タイム	10:00～10:45 スタンダード 山田	9:45～10:45 ピラティスヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベースック 大野	9:30～10:30 アクティブヨガ 60 YUKI	岩盤ダイエツ 村石		ルーシーダツトン (タイ式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム	ベースック 砂田
11:00																	10:30～11:00
		10:45～11:45			10:45～11:45					10:45～11:45			10:45～11:45			10:45～11:45	レッグ & ヒツプ 砂田
12:00	11:15～12:15 アクティブヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム ベースック 山田	11:00～12:00 ヨガ 60 Mitsuki	◆岩盤タイム		11:15～12:15 ピラティス 60 板橋	◆岩盤タイム	11:15～11:45 ベースック 山田	11:15～12:15 ヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	12:00～12:30	11:00～11:45 オーラダイエツ 香取	◆岩盤タイム		11:00～12:00 オーラダイエツ 西田	◆岩盤タイム	11:45～12:15
		12:00～13:00 レッグ & ヒツプ 山田		12:00～13:00			12:00～13:00			12:00～13:00	ベースック 常世田		12:00～13:00			12:00～13:00	コア & スバイン 砂田
13:00	12:45～13:30 ベースックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	12:30～13:15 オーラストレッチ 金子	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム		12:45～13:30 ベースックヨガ YUKI	◆岩盤タイム		12:45～13:45 ヨガ 60 小久保	◆岩盤タイム	12:15～13:00 ベースック 山田	12:30～13:30 アクティブヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	
		13:00～13:45 ベースック 香取		13:15～14:15	13:30～14:15 スタンダード 小島	13:00～13:45 ベースックヨガ 小久保	◆岩盤タイム			13:15～14:15	13:15～14:00 ベースック 常世田		13:30～14:30 コア & スバイン 山田	13:30～14:00		13:00～13:45 スタンダード 砂田	
14:00		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	14:30～15:00					◆岩盤タイム		内容変更	◆岩盤タイム	時間変更		◆岩盤タイム	NEW
	14:30～15:15 オーラダイエツ 真鍋	14:30～15:30 スタンダード 常世田	14:30～15:30 ヨガ 60 Shiaki	◆岩盤タイム	14:30～15:30 レッグ & ヒツプ 大野		14:30～15:30	14:45～15:15 コア & スバイン 小島	14:15～15:15 アクティブヨガ 60 Shiaki	14:30～15:30	レッグ & ヒツプ 常世田	14:15～15:15 ヨガ 60 眞山		14:15～15:00 スタンダード 大野	14:15～15:00 オーラヨガ 齋藤(佳)	14:15～15:00 ベースック 真鍋	
15:00		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		15:00～16:00 溶岩浴	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム		内容変更	◆岩盤タイム	時間変更	15:00～16:00	◆岩盤タイム	15:30～16:00 コア & スバイン 齋藤(佳)
	15:45～16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム			◆岩盤タイム			◆岩盤タイム		15:45～16:30 ベースックヨガ 眞山	NEW	16:00～16:45 スタンダード 大野	16:00～16:45 オーラダイエツ 仲野		
16:00		16:30～17:15 ベースック 常世田	16:30～17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム			◆岩盤タイム			16:30～17:30	17:00～17:45 ベースック 金子	16:30～17:30	◆岩盤タイム	16:15～17:00 スタンダード 齋藤(佳)
	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム			◆岩盤タイム		17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベースック 金子			17:15～18:00 ベースック 齋藤(佳)
17:00		17:00～18:00		◆岩盤タイム			◆岩盤タイム			◆岩盤タイム			17:45～18:45	18:00～18:30 コア & スバイン 真鍋	17:45～18:45	◆岩盤タイム	
		17:45～18:15 レッグ & ヒツプ 常世田			18:15～18:45	17:45～18:30 オーラダイエツ 金子	18:15～19:15			18:15～19:15		◆岩盤タイム	◆岩盤タイム				
18:00		NEW		18:15～19:15	19:00～19:45 ベースック 齋藤(佳)		◆岩盤タイム			◆岩盤タイム				18:45～19:30 ベースック 真鍋	18:30～19:30 ヨガ 60 rummy		18:30～19:15 ベースック 金子
	19:00～19:45 ベースックヨガ akiyo	18:30～19:15 岩盤ダイエツ 村石	19:00～19:45 ベースック akiyo	◆岩盤タイム	スタンダード 臼井	時間・担当変更	19:15～20:15 アクティブヨガ 60 なつみ	時間変更	19:00～19:45 ヨガ 60 勢子	◆岩盤タイム	19:15～20:00 スタンダード 秋山	19:00～19:45 ピラティス rummy		19:15～20:15 ベースック 真鍋			
19:00		19:30～20:15 ベースック 臼井		19:45～20:45			◆岩盤タイム	19:45～20:45 スタンダード 齋藤(佳)		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	19:30～20:30		19:15～20:15	◆岩盤タイム	
	20:15～21:15 ヨガ 60 akiyo	◆岩盤タイム	20:15～21:15 ヨガ 60 akiyo	◆岩盤タイム	20:00～20:45 スタンダード 齋藤(佳)		◆岩盤タイム	20:30～21:00 レッグ & ヒツプ 臼井	20:15～21:00 オーラストレッチ 真鍋	◆岩盤タイム	20:30～21:00 コア & スバイン 秋山						
20:00		21:00～22:00		21:00～22:00	NEW	20:30～21:15 ベースックヨガ なつみ	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム							
		◆岩盤タイム		◆岩盤タイム		時間・担当変更	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム							
21:00							◆岩盤タイム	21:30～22:15 スタンダード 臼井		◆岩盤タイム							
22:00																	
23:00	23:00営業終了																

