

●● AURA SPA・lafimo ●● 2025年12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				9:30～10:15	9:45～10:15			9:30～10:30			9:30～10:30		9:45～10:30		9:30～10:30	9:30～10:15		9:30～10:30	9:30～10:30		
	9:45～10:30	◆岩盤タイム	9:45～10:30	9:45～10:30	岩盤ダイエツ	ベシツクヨガ	ベシツクヨガ	9:45～10:30	◆岩盤タイム	10:00～10:45	10:00～10:45	9:45～10:45	◆岩盤タイム	ベシツク	ベシツク	9:45～10:30	9:30～10:30	岩盤ダイエツ	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	
	ベシツクヨガ		ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	
	平井(聖)		山田	Mitsuki	村石	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	
11:00																							
		10:45～11:45	11:00～11:30		10:45～11:45				10:45～11:45		11:15～11:45		10:45～11:45		11:15～11:45		10:45～11:45		11:15～11:45		11:15～11:45	11:15～11:45	
	11:15～12:15	◆岩盤タイム	ビギナー	ビギナー	◆岩盤タイム	ヨガ60		◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	
	アクティブヨガ 60		山田																				
12:00																							
	YUKI	12:00～13:00	11:45～12:30	12:00～13:00	◆岩盤タイム	12:30～13:15		◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	
		◆岩盤タイム	山田			オーラストレッチ	金子																
13:00																							
	12:45～13:30		13:00～13:45		13:15～14:15	13:30～14:15	スタンダード	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	
	ベシツクヨガ		ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	ベシツク	
	YUKI		香取			小久保																	
14:00		◆岩盤タイム																					
	14:30～15:15	14:30～15:30	14:30～15:15	14:30～15:30	◆岩盤タイム	14:30～15:30	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	
	オーラダイエツ		スタンダード	スタンダード		スタンダード																	
	眞鍋	◆岩盤タイム	常世田	常世田		大野																	
15:00			15:30～16:00																				
			コア&スパイン																				
	15:45～16:45	15:45～16:45	常世田		15:45～16:45																		
	溶岩浴	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム																		
16:00																							
			16:30～17:15																				
			ベシツク																				
			常世田																				
17:00																							
	17:15～18:15	◆岩盤タイム	17:45～18:15		◆岩盤タイム																		
	溶岩浴		レッグ&ヒップ																				
			常世田																				
18:00																							
		18:30～19:15	18:30～19:15		◆岩盤タイム																		
	岩盤ダイエツ		スタンダード																				
	村石		日井																				
19:00																							
	19:00～19:45	◆岩盤タイム	19:30～20:15		◆岩盤タイム																		
	ベシツクヨガ		ベシツク																				
	akiyo		日井																				
20:00																							
	20:15～21:15	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム																		
	ヨガ60																						
	akiyo																						
21:00																							
		21:00～22:00			◆岩盤タイム																		
		◆岩盤タイム																					
22:00																							
23:00																							

AURA SPA

Ganban Yoga & Onsen

ラフィモ

lafimo

ラフィモ

23:00営業終了

