

●● AURA SPA・lafimo ●● 2026年2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)	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベーシック 山田	9:45～10:30 ベーシックヨガ Mitsuki	9:30～10:15 岩盤ダイエット 村石	9:45～10:15 レッグ&ヒップ 山田	9:45～10:30 オーラストレッチ 金子	9:30～10:30 ◆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	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベーシック 大野	9:30～10:30 アクティブヨガ 60 YUKI	9:30～10:15 岩盤ダイエット 村石	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	9:30～10:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム	10:00～10:45 ベーシック 田畑	
11:00	11:15～12:15 アクティブヨガ60 YUKI	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:00～11:30 ビギナー 山田	11:00～12:00 ヨガ60 Mitsuki	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:15～11:45 ピギナー 山田	11:15～12:15 ピラティス60 板橋	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:15～11:45 ピギナー 山田	11:15～12:15 ヨガ60 YUKI	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	12:00～12:30 ビギナー 常世田	11:00～11:45 週替わりレッスン	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:00～12:00 オーラダイエット 西田	◆岩盤タイム	11:15～11:45 レッグ&ヒップ 田畑		
12:00	12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	11:45～12:30 スタンダード 山田	12:30～13:15 オーラストレッチ 金子	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	13:15～14:00 スタンダード 常世田	12:45～13:45 ヨガ60 小久保	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:15～13:00 ベーシック 山田	12:30～13:30 アクティブヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	12:00～12:45 ベーシック 田畑	
13:00	14:30～15:15 オーラダイエット 金子	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:30～15:15 スタンダード 常世田	14:30～15:30 ヨガ60 Shiaki	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:45～15:15 コア&スパイン 小島	15:00～16:00 溶岩浴	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:45～15:15 コア&スパイン 小島	14:15～15:15 アクティブヨガ60 Shiaki	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:30～15:15 ベーシック 常世田	14:15～15:15 ヨガ60 眞山	13:30～14:30 ◆岩盤タイム	14:15～15:00 スタンダード 大野	14:15～15:00 オーラヨガ 齋藤(佳)	◆岩盤タイム	14:15～15:00 ベーシック 眞鍋	
14:00	15:45～16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム	16:30～17:15 ベーシック 常世田	16:30～17:30 溶岩浴	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:45～18:30 オーラダイエット 金子	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:15～18:15 溶岩浴	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:00～18:00 ベーシック 金子	15:45～16:30 ベーシックヨガ 眞山	13:30～14:30 ◆岩盤タイム	16:00～16:45 スタンダード 大野	16:00～16:45 オーラダイエット 眞鍋	◆岩盤タイム	16:15～17:00 スタンダード 齋藤(佳)	
15:00	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:45～18:15 レッグ&ヒップ 常世田	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～18:45 レッグ&ヒップ 齋藤(佳)	19:00～19:45 ベーシック 齋藤(佳)	17:45～18:30 オーラダイエット 金子	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	17:00～18:00 溶岩浴	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベーシック 金子	16:30～17:30 ◆岩盤タイム	16:30～17:30 ◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベーシック 金子	17:45～18:45 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	17:15～18:00 ベーシック 齋藤(佳)	
16:00	19:00～19:45 ベーシックヨガ akiyo	18:30～19:15 岩盤ダイエット 村石	18:30～19:15 スタンダード 臼井	19:00～20:00 NEW コアエクササイズ	19:00～19:45 スタンダード 齋藤(佳)	19:00～19:45 ベーシック 齋藤(佳)	19:00～20:00 ヨガ60 勢子	19:00～19:45 スタンダード 齋藤(佳)	19:15～20:00 ベーシック 臼井	19:00～19:45 ベーシックヨガ Mitsuki	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	19:15～20:00 スタンダード 眞鍋	19:00～19:45 ピラティス rummy	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	18:45～19:30 スタンダード 眞鍋	18:30～19:30 ヨガ60 rummy	◆岩盤タイム	18:30～19:15 スタンダード 金子	
17:00	20:15～21:15 ヨガ60 akiyo	◆岩盤タイム	19:30～20:15 ベーシック 臼井	20:15～21:00 NEW 骨盤ストレッチ 三浦珠美	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	20:00～20:45 スタンダード 齋藤(佳)	20:15～21:00 ベーシックヨガ 勢子	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	20:00～20:45 スタンダード 臼井	20:15～21:00 オーラストレッチ 眞鍋	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	20:15～21:00 ベーシック 山下	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	21:00～22:00 スタンダード 臼井	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	
18:00	◆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	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
19:00	◆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	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
20:00	◆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	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
21:00	◆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	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
22:00	◆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	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
23:00	23:00営業終了																		

