

●● AURA SPA・lafimo ●● 2026年4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 オーラヨガ 和田	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	9:45～10:30 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
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	11:00～11:45 スタンダード 山田	11:15～12:15 ピラティス60 板橋	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:00～11:45 スタンダード 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	11:15～12:00 ベーシックヨガ 和田	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	◆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
12:00	12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI	◆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	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	◆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 スタンダード
13:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:15～14:15 ベーシック 大野	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:30～14:15 スタンダード 小島	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:15～14:15 ◆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	13:30～14:00 コア&スパイン 山田	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
14:00	14:30～15:15 オーラダイエット 金子	◆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	◆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	14:15～15:15 アクティブヨガ60 Shiaki	◆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
15:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	15:30～16:00 コア&スパイン 常世田	◆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
16:00	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	◆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
17:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	16:30～17:15 ベーシック 常世田	◆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
18:00	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00～18:00 ベーシック 常世田	◆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	17:45～18:15 レッグ&ヒップ 常世田	◆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	18:30～19:15 岩盤ダイエット 村石	◆岩盤タイム	18:30～19:15 スタンダード 臼井	◆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	19:00～19:45 ベーシックヨガ akiyo	◆岩盤タイム	19:30～20:15 ベーシック 臼井	◆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
23:00	◆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

1週目 小島
2週目 大野
3週目 小島
4週目 常世田

23:00営業終了

