lafimo・ホットヨガ・岩盤浴スケジュール　2025年2月

月

lafimo	ホットヨガ	岩盤
9:30～10:15 はじめてのピラティス 塩澤	10:00～11:00 ヨガ 畑田　美紀	9:15～10:15 岩盤タイム
19:30～20:15 はじめてのピラティス 柴田	11:30～12:15 フリータイム	10:30～11:30 岩盤タイム
20:45～21:15 ベーシックピラティス 柴田	13:00～13:45 オーラヨガ 塩澤	11:45～12:45 岩盤タイム
	20:45～21:30 ベーシックヨガ 北村　あり	13:00～14:00 岩盤タイム
		14:15～15:15 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム
		21:45～22:40 岩盤タイム

火

lafimo	ホットヨガ	岩盤
14:15～15:00 はじめてのピラティス 塩澤	10:00～10:45 ベーシックヨガ 和田	9:15～10:15 岩盤タイム
19:15～20:00 はじめてのピラティス 石塚	11:30～12:30 アクティブヨガ フクダ　ハナミ	10:30～11:30 岩盤タイム
20:30～21:00 ベーシックピラティス 石塚	13:00～13:45 ヨガ 佐々木　小夜子	11:45～12:45 岩盤タイム
	14:15～15:15 フリータイム	13:00～14:00 岩盤タイム
	19:00～20:00 ミュージックフローヨガ フクダ　ハナミ	14:15～15:15 岩盤タイム
	20:30～21:15 リラックスヨガ フクダ　ハナミ	15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム
		21:45～22:40 岩盤タイム

水

lafimo	ホットヨガ	岩盤
9:30～10:00 ベーシックピラティス 柴田	10:15～11:00 ベーシックヨガ 北村　あり	9:15～10:15 岩盤タイム
15:00～15:45 はじめてのピラティス 和田	12:00～12:45 ヨガ 北村　あり	10:30～11:30 岩盤タイム
	14:00～14:45 ボディメンテナンス フクダ　ハナミ	11:45～12:45 岩盤タイム
	20:45～21:45 ヨガ 北村　あり	13:00～14:00 岩盤タイム
		14:15～15:15 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム
		21:45～22:40 岩盤タイム

木

lafimo	ホットヨガ	岩盤
9:30～10:15 はじめてのピラティス 塩澤	10:30～11:30 アクティブヨガ 木村　絵美子	9:15～10:15 岩盤タイム
14:00～14:30 ベーシックピラティス 和田	12:15～13:15 フェイスマッサージ 塩澤	10:30～11:30 岩盤タイム
19:00～19:30 ベーシックピラティス 和田	14:00～15:00 ボディコンディショニング 山田　信子	11:45～12:45 岩盤タイム
20:30～21:15 はじめてのピラティス 石塚	15:30～16:30 ヨガ ジョセフ 鮎	13:00～14:00 岩盤タイム
	19:00～20:00 ピラティス HIKARI	14:15～15:15 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム
		21:45～22:40 岩盤タイム

金

lafimo	ホットヨガ	岩盤
9:30～10:00 ベーシックピラティス 塩澤	11:30～12:15 ベーシックヨガ 塩澤	9:15～10:15 岩盤タイム
13:00～13:30 ベーシックピラティス 塩澤	14:00～14:45 ストレッチヨガ chigusa	10:30～11:30 岩盤タイム
	15:30～16:15 ピラティス MiKA	11:45～12:45 岩盤タイム
	19:00～19:45 オーラストレッチ 石塚	13:00～14:00 岩盤タイム
	20:30～21:15 ベーシックヨガ 荒木　知子	14:15～15:15 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム
		21:45～22:40 岩盤タイム

土

lafimo	ホットヨガ	岩盤
12:00～12:30 ベーシックピラティス 石塚	10:00～10:45 ベーシックヨガ 下田	9:15～10:15 岩盤タイム
13:00～13:30 ベーシックピラティス 石塚	11:15～12:15 アクティブヨガ 下田	10:30～11:30 岩盤タイム
15:45～16:30 はじめてのピラティス 和田	12:45～13:30 ベーシックヨガ 和田	11:45～12:45 岩盤タイム
17:00～17:30 ベーシックピラティス 和田	14:15～15:00 ヨガ 北村　あり	13:00～14:00 岩盤タイム
	17:00～17:45 週替わりレッスン	14:30～15:30 岩盤タイム
		15:45～16:45 岩盤タイム
		17:00～18:00 岩盤タイム
		18:15～19:15 岩盤タイム

日

lafimo	ホットヨガ	岩盤
13:00～13:45 はじめてのピラティス 柴田	9:45～10:30 ヨガ 北村　あり	9:15～10:15 岩盤タイム
15:00～15:30 ベーシックピラティス 柴田	10:45～11:30 ベーシックヨガ 北村　あり	10:30～11:30 岩盤タイム
	13:15～14:00 背骨コンディショニング® 佐々木　小夜子	11:45～12:45 岩盤タイム
	15:00～15:45 オーラストレッチ 石塚	13:00～14:00 岩盤タイム
		14:30～15:30 岩盤タイム
		15:45～16:45 岩盤タイム
		17:00～18:00 岩盤タイム
		18:15～19:15 岩盤タイム

lafimo ラフィモ
もっとキレイに自分らしく。PILATES&SPA