

lafimoスタジオスケジュール 2025年2月～

	月			火			水			木			金			土			日				
	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤		
10:00		9:30~10:15 ピーナスボディ 北村あり	9:15~10:15 岩盤タイム			9:15~10:15 岩盤タイム			9:15~10:15 岩盤タイム			9:15~10:15 岩盤タイム	9:30-10:00 コア&スパイン		9:15~10:15 岩盤タイム	9:30-10:00 はじめての ピラティスマシン	9:30~10:30 ヨガフロー	9:15~10:15 岩盤タイム			9:30~10:30 優しいヨガ	9:15~10:15 岩盤タイム	
11:00		10:30~11:30 岩盤タイム		10:00~11:00 オーラヨガ 宮本瑞希	10:30~11:30 岩盤タイム			10:00~10:45 ヨガフロー YOKO	10:30~11:30 岩盤タイム	10:30-11:00 はじめての ピラティスマシン		10:30~11:30 岩盤タイム	10:00-10:45 ピラティスマシン ベーシック Saori		10:30~11:30 岩盤タイム		10:00~11:00 オーラヨガ 宮本瑞希	10:30~11:30 岩盤タイム		10:00~10:45 ピラティスマシン ベーシック Saori	10:30~11:30 岩盤タイム		
12:00		10:45~11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり						11:00~12:00 シェイプアップ ヨガ								11:30~12:00 はじめての ピラティスマシン		11:00~11:45 リラックスヨガ sae			11:00~11:45 ヨガ45 宮谷佳子		
13:00		11:45~12:45 岩盤タイム						11:45~12:45 ピョンソソファ								12:00-12:45 ピラティスマシン ベーシック Mizuki		12:15~13:15 フリー タイム			12:00-12:30 はじめての ピラティスマシン	12:00~12:45 フリー タイム	
14:00		12:15~13:15 ヨガ60						12:30~13:15 優しいヨガ									12:30~13:15 フリー タイム				13:00~14:00 ヨガ 宮本瑞希		
15:00		13:00~14:00 ピョンソソファ						13:00~13:45 ピラティスマシン ベーシック Saori										14:00~15:00 アクティブ ヨガ ななみ				13:00~14:00 ヨガ 宮本瑞希	
16:00	14:00~14:30 コア&スパイン	13:30~14:15 リラックスヨガ						13:30~14:15 アクティブヨガ ななみ										14:00~15:00 リフレッシュ ヨガ akiko				14:15-14:45 レッグ&ヒップ	
17:00		14:15~15:15 岩盤タイム																14:15~14:45 はじめての ピラティスマシン				14:15-14:45 レッグ & ヒップ	
18:00		15:00~16:00 フリー タイム																14:30~15:30 岩盤タイム				14:30~15:30 岩盤タイム	
19:00		15:30~16:30 岩盤タイム																15:30~16:30 フリー タイム				15:30~16:30 キッズダンス 幼児クラス	
20:00		16:45~17:45 岩盤タイム																15:45~16:45 岩盤タイム				16:00~16:30 はじめての ピラティスマシン	16:30~17:30 キッズダンス 小学生クラス
21:00		18:00~19:00 岩盤タイム																16:15~17:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki				17:00~18:00 岩盤タイム	
22:00		19:15~20:00 ピラティスマシン ベーシック Saori																17:00~18:00 岩盤タイム				18:00-18:30 ピラティスマシン ベーシック	18:15~19:15 岩盤タイム
		19:30~20:30 ヨガ60																18:15~19:15 岩盤タイム				18:15~19:15 岩盤タイム	
		20:15~20:45 レッグ&ヒップ																18:45~19:15 はじめての ピラティスマシン				19:00~19:45 骨盤調整ヨガ sae	
																		19:00~19:45 ピラティスマシン ベーシック 陽ひなた				19:00~19:45 骨盤調整ヨガ sae	
																		20:00-20:30 はじめての ピラティスマシン				20:00~21:00 デトックス ヨガフロー sae	
																		20:15~21:15 ヨガ chisa				20:30~21:30 岩盤タイム	

