

●● AURASPA ●● 2025年2月～

	火			水			木			金			土			日			
	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	
10:00		9:30～10:15 ベーシックピラティス かな		9:30～10:15 ベーシックヨガ 坂元	9:30～10:15 ベーシックピラティス 福本		9:30～10:30 ヨガ60 アオイ			9:30～10:15 ベーシックヨガ 山宮	9:30～10:15 ベーシックピラティス 福本		9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか	9:30～10:15 ベーシックピラティス 宮嶋		9:30～10:15 オーラダイエット 友澤	9:30～10:15 ベーシックピラティス 山宮		
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non	10:45～11:30 ベーシックピラティス かな	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 坂元	10:45～11:30 ベーシックピラティス 福本	◆岩盤タイム				10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:45～11:30 ベーシックピラティス 福本			10:45～11:30 はじめてのピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム		10:45～11:30 ベーシックピラティス 山宮	◆岩盤タイム	
12:00			◆岩盤タイム			◆岩盤タイム												11:00～12:00 ヨガ60 太幸	◆岩盤タイム
13:00				12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ			12:30～13:15 フリータイム			12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari			12:30～13:30 ピラティス カナ				12:30～13:15 ベーシックピラティス 友澤		
14:00	13:30～14:30 ピラティス カナ	14:00～14:45 ベーシックピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム	13:30～14:30		◆岩盤タイム	担当変更			13:30～14:30 ヨガ60 Mari				13:00～13:45 ベーシックピラティス 友澤	◆岩盤タイム	13:30～14:30		◆岩盤タイム	
15:00			◆岩盤タイム		14:00～14:45 ベーシックピラティス 山宮	◆岩盤タイム	13:45～14:30 オーラダイエット 宮嶋				14:00～14:45 ベーシックピラティス 宮嶋		14:00～14:45 アクティブヨガ45 sayaka					14:45～15:30 ベーシックピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム
16:00			◆岩盤タイム		15:15～16:00 はじめてのピラティス 山宮	◆岩盤タイム					15:15～16:00 はじめてのピラティス 山宮		15:15～16:00 アロマヨガ sayaka	15:00～15:45 ベーシックピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム		15:00～15:45 ヨガ45 Mari		◆岩盤タイム
17:00			◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラククスヨガ 太幸		◆岩盤タイム												16:00～16:45 はじめてのピラティス 友澤	◆岩盤タイム
18:00			◆岩盤タイム	バスタオル1枚 使用します。		◆岩盤タイム												17:00～18:00 ピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム
19:00	19:00～19:45 ベーシックヨガ 太幸	19:00～19:45 ベーシックピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム	18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太幸	19:00～19:45 ベーシックピラティス 友澤	◆岩盤タイム	19:00～20:00 デトックスヨガ 湊瀬 葵麗	19:00～19:45 ベーシックピラティス 友澤	19:00～20:00 ヨガ60 sayaka	19:00～19:45 オーラダイエット 宮嶋									19:00～19:30 ◆岩盤タイム
20:00				20:00～20:45 オーラヨガ 山宮						20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	20:15～21:00 ベーシックピラティス 宮嶋								
21:00	20:15～21:15 ヨガ60 太幸	20:15～21:00 ベーシックピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム													
22:00	22:00営業終了																		

