

lafimoスタジオスケジュール 2025年3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		9:30~10:15 ピーナスボディ 北村あり	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		10:45~11:45 ボディメンテナンス ヨガ 北村あり	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	10:00~10:45 ピラティスマシン ベーシック Saori		10:45~11:45 ヨガ60		10:00~11:00 オーラヨガ 宮本瑞希	10:30~11:30 岩盤タイム		11:00~11:45 リラックスヨガ	10:30~11:30 岩盤タイム		11:00~11:45 ヨガ45	10:30~11:30 岩盤タイム	
12:00		12:15~13:15 ヨガ60	11:45~12:45 岩盤タイム		11:30~12:00 はじめての ピラティスマシン Mizuki	12:00~13:00 フリー タイム		11:00~12:00 シェイプアップ ヨガ	11:45~12:45 岩盤タイム		11:00~12:00 シェイプアップ ヨガ akiko	11:45~12:45 岩盤タイム			11:45~12:45 岩盤タイム		12:15~13:15 骨盤コントロール	11:45~12:45 岩盤タイム		12:00~12:30 はじめての ピラティスマシン	11:45~12:45 岩盤タイム	
13:00		ピョンソソファ	13:00~14:00 岩盤タイム		13:15~14:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	13:00~14:00 岩盤タイム		12:30~13:15 優しいヨガ	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:30 はじめての ピラティスマシン Saori		12:15~13:00 ベーシックヨガ	13:00~14:00 岩盤タイム	13:15~13:45 はじめての ピラティスマシン ななみ	13:00~14:00 岩盤タイム		12:15~13:15 骨盤コントロール ストレッチ	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~14:00 ヨガ	13:00~14:00 岩盤タイム	
14:00		13:30~14:15 リラックスヨガ	14:15~15:15 岩盤タイム		13:45~14:45 ピラティス	14:15~15:15 岩盤タイム		13:30~14:15 アクティブヨガ ななみ	14:15~15:15 岩盤タイム		13:15~14:15 優しいヨガ 宮谷佳子	14:15~15:15 岩盤タイム		14:00~15:00 アクティブ ヨガ ななみ	14:15~15:15 岩盤タイム		14:00~15:00 リフレッシュ ヨガ	14:15~15:15 岩盤タイム		14:15~14:45 レッグ&ヒップ	14:15~15:15 岩盤タイム	
15:00	担当・ 時間変更	14:45~15:15 はじめての ピラティスマシン	15:00~16:00 フリー タイム		MIKA	14:15~15:15 岩盤タイム			14:15~15:15 岩盤タイム			14:15~15:15 岩盤タイム			14:15~15:15 岩盤タイム		14:30~15:30	14:15~15:15 岩盤タイム		15:30~16:30 レッグ&ヒップ	14:15~15:15 岩盤タイム	
16:00		ピョンソソファ	15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:00 はじめての ピラティスマシン Mizuki	15:30~16:30 岩盤タイム			15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:00 レッグ&ヒップ Saori		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティスマシン ベーシック Saori		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 岩盤タイム		15:45~16:45	15:30~16:30 岩盤タイム		15:30~16:30 キッズダンス	15:45~16:45 岩盤タイム
17:00			16:45~17:45 岩盤タイム			16:45~17:45 岩盤タイム			16:45~17:45 岩盤タイム			16:45~17:45 岩盤タイム			16:45~17:45 岩盤タイム			16:45~17:45 岩盤タイム		16:00~16:30 はじめての ピラティスマシン	16:45~17:45 岩盤タイム	
18:00	担当・ 時間変更	18:30~18:45 ピラティスマシン ベーシック ななみ	18:00~19:00 岩盤タイム			18:00~19:00 岩盤タイム			18:00~19:00 岩盤タイム			18:00~19:00 岩盤タイム			18:00~19:00 岩盤タイム			17:00~18:00 岩盤タイム		16:30~17:30 キッズダンス 小学生クラス	17:00~18:00 岩盤タイム	
19:00	時間変更	19:00~19:45 ヨガ ななみ	19:15~20:15 岩盤タイム		※3/18のみ開催※ 19:00~19:45 骨盤調整ヨガ sae	19:15~20:15 岩盤タイム			19:15~20:15 岩盤タイム	18:45~19:15 はじめての ピラティスマシン Mizuki	19:00~20:00 ピラティス 大山恵美子	19:15~20:15 岩盤タイム		19:00~19:45 ピラティスマシン ベーシック 陽ひなた	19:00~20:00 ピラティス chisa	19:15~20:15 岩盤タイム		18:00~18:30 ピラティスマシン ベーシック	18:00~19:00 岩盤タイム		18:00~18:30 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	18:15~19:15 岩盤タイム
20:00		20:00~20:45 リラックスヨガ ななみ	20:30~21:30 岩盤タイム		※3/18のみ開催※ 20:00~20:30 はじめての ピラティスマシン 陽ひなた	20:30~21:30 岩盤タイム			20:30~21:30 岩盤タイム			20:30~21:30 岩盤タイム		20:00~20:30 はじめての ピラティスマシン 陽ひなた	20:15~21:15 ヨガ chisa	20:30~21:30 岩盤タイム		18:15~19:15 岩盤タイム			18:15~19:15 岩盤タイム	
21:00		20:15~20:45 レッグ&ヒップ																				
22:00		Saori																				

