

Lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 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
9:00																					
9:30	9:30~10:15 はじめてのピラティス 塩澤		9:15~10:15 岩盤タイム																		
10:00		10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀		担当者変更 10:00~10:45 ベーシックヨガ 塩澤	9:15~10:15 岩盤タイム	9:30~10:00 ベーシックピラティス 柴田			9:15~10:15 岩盤タイム	9:30~10:15 はじめてのピラティス 塩澤					9:15~10:15 岩盤タイム						
10:30			10:30~11:30 岩盤タイム																		
11:00				担当者変更 11:30~12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	10:30~11:30 岩盤タイム	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり			10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子					10:30~11:30 岩盤タイム						
11:30		11:30~12:15 フリータイム																			
12:00			11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子		12:00~12:45 ヨガ 北村 あり			11:45~12:45 岩盤タイム	12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤					11:45~12:45 岩盤タイム						
13:00		13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 背骨コンディショ ニング@ 佐々木 小夜子					13:00~14:00 岩盤タイム						13:00~14:00 岩盤タイム						
14:00																					
14:15			14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム		14:00~14:45 ボディメンテナン スフクダ ハナミ			14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子					14:15~15:15 岩盤タイム						
15:00																					
15:30			15:30~16:30 岩盤タイム																		
16:00																					
16:45			16:45~17:45 岩盤タイム																		
17:00																					
18:00			18:00~19:00 岩盤タイム																		
19:00																					
19:15	19:30~20:15 はじめてのピラティス 柴田		19:15~20:15 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	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~19:30 はじめてのピラティス 和田			19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~19:30 ベーシックピラティス 和田					19:15~20:15 岩盤タイム						
20:00																					
20:30			20:30~21:30 岩盤タイム																		
20:45	20:45~21:15 ベーシックヨガ 北村 あり			20:30~21:15 リラクセスヨガ フクダ ハナミ	20:30~21:30 岩盤タイム	20:45~21:15 ヨガ 北村 あり			20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 はじめてのピラティス 石塚					20:30~21:30 岩盤タイム						
21:00																					
21:45			21:45~22:40 岩盤タイム																		
22:00																					
22:40																					



ココロが輝くと、カラダも輝く。

2月1日、15日
→アクティブヨガ
担当:櫻井沙也香
2月8日、22日
→ベーシックヨガ
担当:今川千恵子

Lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 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			
9:00																								
9:30~10:00	ベースピラティス 塩澤		9:15~10:15 岩盤タイム			9:15~10:15 岩盤タイム			9:30~10:00 ベースピラティス 江口		9:15~10:15 岩盤タイム		9:30~10:00 ベースピラティス 江口		9:15~10:15 岩盤タイム						9:15~10:15 岩盤タイム			
10:00	内容変更	10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀		担当者・内容変更	10:00~10:45 オーラヨガ 江口	岩盤タイム			担当者変更	10:15~11:00 ベースピラティス 北村 あり	岩盤タイム			担当者変更							9:45~10:30 ヨガ 北村 あり	岩盤タイム		
11:00			10:30~11:30 岩盤タイム			10:30~11:30 岩盤タイム				10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	岩盤タイム				10:30~11:30 岩盤タイム						10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 岩盤タイム		
12:00		11:30~12:15 フリータイム	11:45~12:45 岩盤タイム		11:30~12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子	11:45~12:45 岩盤タイム					11:45~12:45 岩盤タイム				担当者変更	11:30~12:15 ベースピラティス 江口	11:45~12:45 岩盤タイム					11:45~12:45 岩盤タイム		
13:00		13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム		13:00~13:45 背骨コンディショニング@ 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム				12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤	13:00~14:00 岩盤タイム				13:00~14:00 岩盤タイム							11:45~12:45 岩盤タイム		
14:00			14:15~15:15 岩盤タイム			14:15~15:15 岩盤タイム			14:00~14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ	14:15~15:15 岩盤タイム					13:00~14:00 岩盤タイム							13:00~14:00 岩盤タイム		
15:00					14:15~15:00 はじめてのピラティス 和田	14:15~15:15 岩盤タイム									14:00~14:45 ストレッチヨガ chigusa	14:15~15:15 岩盤タイム						13:00~14:00 はじめてのピラティス 柴田	13:15~14:00 背骨コンディショニング@ 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム
16:00			15:30~16:30 岩盤タイム		15:15~16:00 はじめてのピラティス 今川 千恵子	15:30~16:30 岩盤タイム				14:00~15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子	15:30~16:30 岩盤タイム				15:15~15:00 はじめてのピラティス 鈴木 真由	15:30~16:15 ピラティス MIKA	15:30~16:30 岩盤タイム					14:15~15:00 ヨガ 北村 あり	14:30~15:30 岩盤タイム	15:00~15:30 岩盤タイム
17:00			16:45~17:45 岩盤タイム		16:15~16:45 はじめてのピラティス 今川 千恵子	16:45~17:45 岩盤タイム				15:30~16:30 ヨガ ジョセフ 祐	16:45~17:45 岩盤タイム				15:15~15:45 ベースピラティス 鈴木 真由		15:45~16:45 岩盤タイム					15:00~15:45 オーラヨガ 石塚	15:45~16:45 岩盤タイム	
18:00			18:00~19:00 岩盤タイム			16:45~17:45 岩盤タイム					16:45~17:45 岩盤タイム				17:00~17:30 はじめてのピラティス 和田		17:00~18:00 岩盤タイム					15:00~15:30 はじめてのピラティス 柴田	15:00~15:45 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム
19:00			19:15~20:15 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	19:15~20:15 岩盤タイム					18:00~19:00 岩盤タイム				17:00~17:45 ベースピラティス 和田	17:00~17:45 週替わりレッスン	17:00~18:00 岩盤タイム					18:15~19:15 岩盤タイム	18:15~19:15 岩盤タイム	
20:00	19:30~20:15 はじめてのピラティス 柴田				19:15~20:00 はじめてのピラティス 石塚					19:00~20:00 ピラティス HIKARI	19:15~20:15 岩盤タイム				19:00~19:45 オーラストレッチ 石塚		19:15~20:15 岩盤タイム							
21:00	20:45~21:15 ベースピラティス 柴田	20:45~21:30 ベースピラティス 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム		20:30~21:00 ベースピラティス 石塚	20:30~21:30 岩盤タイム					20:30~21:30 岩盤タイム				20:30~21:15 ベースピラティス 荒木 知子	20:30~21:30 岩盤タイム								
22:00			21:45~22:40 岩盤タイム			21:45~22:40 岩盤タイム					21:45~22:40 岩盤タイム						21:45~22:40 岩盤タイム							
22:40																								



3月1日、15日、22日
ベースピラティス
担当: 今川千恵子
3月8日、29日
アクティブヨガ
担当: 櫻井沙也香