

Lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年4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 コア&スパイン 石川		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 コア&スパイン 石川		9:15~10:15 岩盤タイム			9:15~10:15 岩盤タイム	9:45~10:30 コア 北村 あり	9:45~10:30 ヨガ 北村 あり	9:15~10:15 岩盤タイム	
10:00	10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀		10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 オーラヨガ 江口		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			10:30~11:30 ベーシックピラティス 江口		10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田		10:30~11:30 岩盤タイム	10:45~11:15 レッグ&リフト 石川	10:45~11:30 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	
11:00																								
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									11:30~12:15 ベーシックヨガ 江口		11:45~12:45 岩盤タイム	11:15~12:15 アクティブヨガ 下田		11:45~12:45 岩盤タイム	12:45~13:30 ベーシックヨガ 塩澤	10:45~11:30 ベーシックヨガ 北村 あり	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			13:00~13:30 コア&スパイン 塩澤		13:00~14:00 岩盤タイム							
14:00																								
15:00			14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム		14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 ボディメンテナス 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	14:00~14:45 ストレッチャ chigusa		14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:00 ヨガ 北村 あり		14:30~15:30 岩盤タイム				14:30~15:30 岩盤タイム
16:00			15:30~16:30 岩盤タイム	15:15~16:00 ベーシックピラティス 今川 千恵子		15:30~16:30 岩盤タイム	15:15~16:00 HARU		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 ヨガ		15:30~16:30 岩盤タイム			15:15~16:00 ベーシックピラティス 鈴木 真由		15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティス MIKA		15:45~16:45 岩盤タイム				15:45~16:45 岩盤タイム
17:00			16:45~17:45 岩盤タイム	16:15~16:45 レッグ&リフト 今川 千恵子		16:45~17:45 岩盤タイム	16:15~16:45 コア&スパイン HARU		16:45~17:45 岩盤タイム	16:45~17:45 ジョセフ 鮎		16:45~17:45 岩盤タイム					16:45~17:45 岩盤タイム							
18:00			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							
19:00																								
20:00	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	19:15~20:00 ベーシックピラティス 石塚		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	19:00~20:00 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	20:30~21:15 ベーシックピラティス 柴田	20:45~21:30 ベーシックヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:00 コア&スパイン 石塚		20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 リラックスヨガ フクダ ハナミ		20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:30 ヨガ 北村 あり		20:30~21:30 岩盤タイム			20:30~21:15 ベーシックヨガ 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																								



4月5日
-アクティブヨガ
-岩盤・骨盤調整
4月12日
-ベーシックヨガ
-ピラティス
4月19日
-メンテナスヨガ
-岩盤・北村あり

9:45~10:30
はじめてのピラティス
石川

10:45~11:15
レッグ&リフト
石川

13:00~13:45
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

15:00~15:45
オーラヨガ
石塚

17:00~17:45
週替わりレッスン

18:15~19:15
岩盤タイム