

lafimoスタジオスケジュール 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		
10:00		9:30~10:15 ピナズボディ 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		10:45~11:45 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	10:15~10:45 はじめての ピラティスマシン ピョンソフ	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			10:30~11:30 岩盤タイム			10:00~10:45 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		11:45~12:45 岩盤タイム	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	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~13:00 フリー タイム			11:45~12:45 岩盤タイム			11:45~12:45 岩盤タイム			11:00~11:45 ヨガフロー 宮本瑞希		11:00~11:45 リラックスヨガ sae	11:45~12:45 岩盤タイム			11:00~11:45 ヨガ45 宮谷佳子	11:45~12:45 岩盤タイム	
13:00		12:15~13:15 ヨガ60 ピョンソフ	13:00~14:00 岩盤タイム				12:30~13:15 優しいヨガ ななみ	13:00~14:00 岩盤タイム	12:30~13:15 ピラティスマシン ベーシック ピョンソフ			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 宮谷佳子	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		12:15~13:15 骨盤コントロール ストレッチ Parwanaフミ	13:00~14:00 岩盤タイム			12:30~13:15 リラックスヨガ 宮本瑞希	13:00~14:00 岩盤タイム
14:00		13:30~14:15 リラックスヨガ ピョンソフ	14:15~15:15 岩盤タイム	13:15~14:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	13:45~14:45 ピラティス MIKA		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	13:15~14:15 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 akiko	14:15~15:15 岩盤タイム		
15:00	14:45~15:15 はじめての ピラティスマシン ピョンソフ	15:00~16:00 ピラティス chisa	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	15:30~16:00 コア&スパイン Saori			15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 フリー タイム	15:30~16:30 岩盤タイム			15:30~16:30 レッグ&ヒップ Saori	15:30~16:30 岩盤タイム	
16:00																						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		16:45~17:45 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 Saori			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
18:00	※4/7,14のみ 18:00-18:45 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	18:30~19:15 ピラティスマシン ベーシック 宮本瑞希			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			18:00~18:45 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	18:15~19:15 岩盤タイム
19:00	19:00~19:30 はじめての ピラティスマシン 調整中	19:00~19:45 ヨガ ななみ	19:15~20:15 岩盤タイム	※4/15以降開催※ 19:00~19:45 ピラティスマシン ベーシック 週替わりIR	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ sae	19:15~20:15 岩盤タイム		19:00~20:00 ピラティス 大山恵美子	19:15~20:15 岩盤タイム			19:00~19:30 はじめての ピラティスマシン 調整中	19:00~19:45 オーラストレッチ MIHO	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						
20:00	19:45~20:30 ピラティスマシン ベーシック 調整中	20:00~20:45 リラックスヨガ ななみ	20:30~21:30 岩盤タイム	※4/15以降開催※ 20:00~20:30 はじめての ピラティスマシン 週替わりIR	20:00~21:00 デトックス ヨガフロー sae	20:30~21:30 岩盤タイム						19:45~20:30 ピラティスマシン ベーシック 調整中	20:00~20:45 パーフト MIHO	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						
21:00																							
22:00																							

