●● AURA SPA･lafimo ●●　**2025年4月～**

火

AURA	岩盤	lafimo
9:45～10:30 ベーシックヨガ 平井(聖)	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	10:00～10:45 ベーシックピラティス 山田
11:15～12:15 アクティブヨガ 60 YUKI	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:30～12:00 はじめてのピラティス 山田
12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	
14:30～15:15 オーラダイエット 齋藤(佳)	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	14:30～15:15 ベーシックピラティス 常世田
15:45～16:45 溶岩浴	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	15:30～16:00 コア＆スパイン 常世田
17:15～18:15 溶岩浴	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	16:30～17:15 ベーシックピラティス 常世田
19:00～19:45 ベーシックヨガ akiyo	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	
20:15～21:15 ヨガ60 akiyo	18:30～19:15 岩盤ダイエット 村石	19:15～20:00 ベーシックピラティス 臼井
	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	
	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	

水

AURA	岩盤	lafimo
9:45～10:30 ベーシックヨガ Mitsuki	9:30～10:15 岩盤ダイエット 村石	9:45～10:15 レッグ＆ヒップ 山田
11:00～12:00 ヨガ60 Mitsuki	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	
12:30～13:15 オーラストレッチ 齋藤(佳)	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	
14:30～15:30 ヨガ60 Shiaki	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	13:30～14:15 ベーシックピラティス 小島
16:30～17:30 溶岩浴	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:30～15:00 レッグ＆ヒップ 大野
19:00～20:00 アクティブヨガ 60 rummy	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	
20:15～21:00 ピラティス rummy	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	18:00～18:45 ベーシックピラティス 齋藤(佳)
	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	19:30～20:00 レッグ＆ヒップ 齋藤(佳)
	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	
	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	

木

AURA	岩盤	lafimo
9:45～10:30 オーラヨガ 砂田	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	10:00～10:45 ベーシックピラティス 山田
11:15～12:15 ピラティス60 板橋	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:15～11:45 はじめてのピラティス 砂田
13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	
15:00～16:00 溶岩浴	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	14:45～15:15 コア＆スパイン 砂田
17:45～18:30 オーラダイエット 齋藤(佳)	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	
19:00～20:00 ヨガ60 勢子	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	
20:15～21:00 ベーシックヨガ 勢子	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	20:15～20:45 はじめてのピラティス 石崎
	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	21:30～22:15 ベーシックピラティス 石崎
	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	
	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	

金

AURA	岩盤	lafimo
9:45～10:45 ピラティスヨガ 60 YUKI	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベーシックピラティス 大野
11:15～12:15 ヨガ60 YUKI	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	12:00～12:30 はじめてのピラティス 常世田
12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	13:15～14:00 ベーシックピラティス 常世田
14:15～15:15 アクティブヨガ 60 Shiaki	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	14:30～15:00 レッグ＆ヒップ 常世田
17:15～18:15 溶岩浴	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	
19:00～19:45 ベーシックヨガ Mitsuki	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベーシックピラティス 秋山
20:15～21:00 オーラヨガ 奥村	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	20:30～21:00 コア＆スパイン 秋山
	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	
	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	
	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	

土

AURA	岩盤	lafimo
9:30～10:30 アクティブヨガ 60 YUKI	9:30～10:15 岩盤ダイエット 村石	12:15～13:00 ベーシックピラティス 山田
11:00～11:45 ベーシックヨガ rummy	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	13:30～14:00 コア＆スパイン 山田
12:45～13:45 ヨガ60 小久保	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	14:45～15:30 ベーシックピラティス 秋山
14:15～15:15 オーラダイエット 佐藤 仁美	13:30～14:30 ◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベーシックピラティス 秋山
15:45～16:45 ヨガ60 佐藤 仁美	15:00～16:00 ◆岩盤タイム	18:15～18:45 レッグ＆ヒップ 秋山
17:00～18:00 溶岩浴	16:30～17:30 ◆岩盤タイム	
19:00～19:45 ピラティス rummy	17:45～18:45 ◆岩盤タイム	
	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	

日

AURA	岩盤	lafimo
9:30～10:30 ルーシーダットン（タイ式ヨガ） 西田	9:30～10:30 ◆岩盤タイム	10:15～10:45 レッグ＆ヒップ 砂田
11:00～12:00 フロールーシー（タイ式ヨガ） 西田	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:30～12:15 ベーシックピラティス 砂田
12:30～13:30 アクティブヨガ 60 YUKI	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	13:00～13:45 ベーシックピラティス 砂田
14:15～15:00 オーラヨガ 奥村	13:30～14:30 ◆岩盤タイム	15:15～15:45 コア＆スパイン 齋藤(佳)
16:00～16:45 オーラダイエット 奥村	15:00～16:00 ◆岩盤タイム	17:15～18:00 ベーシックピラティス 齋藤(佳)
18:15～19:15 ヨガ60 rummy	16:30～17:30 ◆岩盤タイム	
	17:45～18:45 ◆岩盤タイム	
	19:15～20:15 ◆岩盤タイム	

23:00営業終了

ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Onsen

lafimo ラフィモ