

●● AURASPA ●● 2025年4月～

	火			水			木			金			土			日			
	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	AURA	lafimo	岩盤	
10:00		9:30～10:15 コア&スパイン かな		9:30～10:15 ベーシックヨガ 坂元	9:30～10:15 ベーシックピラティス 福本		9:30～10:30 ヨガ60 アオイ			9:30～10:15 ベーシックヨガ 山宮	9:30～10:15 ヒップ&レッグ 福本		9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか	9:30～10:15 ベーシックピラティス 江瀬		9:30～10:15 オーラダイエット 友澤	9:30～10:15 ベーシックピラティス 宮嶋		
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non	10:45～11:30 ベーシックピラティス かな	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 坂元	10:45～11:30 ヒップ&レッグ 福本	◆岩盤タイム		10:30～11:15 ベーシックピラティス 佐藤仁美	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:45～11:30 コア&スパイン 福本		11:00～12:00 ヨガ60	10:45～11:30 はじめてのピラティス 江瀬	◆岩盤タイム	11:00～12:00 ヨガ60 太幸	10:45～11:30 コア&スパイン 宮嶋	◆岩盤タイム	
12:00		12:15～13:00 ベーシックヨガ non	◆岩盤タイム		NEW 12:00～12:45 コア&スパイン 福本	◆岩盤タイム		11:45～12:30 コア&スパイン 宮嶋	◆岩盤タイム		NEW 12:00～12:45 ベーシックピラティス 福本	◆岩盤タイム	12:30～13:30 ピラティス カナ				12:00～12:45 ヒップ&レッグ 山宮	◆岩盤タイム	
13:00	13:30～14:30		◆岩盤タイム	13:30～14:30		◆岩盤タイム		12:15～13:15 アクティブ フローヨガ SHIMA		13:30～14:30 ヨガ60 Mari		13:00～14:00	13:00～13:45 コア&スパイン 友澤	◆岩盤タイム	13:30～14:30			◆岩盤タイム	
14:00	ピラティス カナ		◆岩盤タイム	14:00～14:45 ベーシックピラティス 江瀬	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA				14:00～14:45 ベーシックピラティス 宮嶋	◆岩盤タイム	14:00～14:45 アロマリフレッシュ フローヨガ sayaka			13:30～14:30 アクティブヨガ Mari		◆岩盤タイム	
15:00	15:00～15:45 ルーシーダットン 西田	15:00～15:45 ベーシックピラティス カナ	◆岩盤タイム		◆岩盤タイム	◆岩盤タイム		14:30～15:15 ベーシックピラティス かな	◆岩盤タイム			◆岩盤タイム	15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka	15:00～16:00 ピラティス 中級 宮嶋	◆岩盤タイム	15:00～15:45 ヨガ45 Mari	14:45～15:30 ベーシックピラティス 山宮	◆岩盤タイム	
16:00			◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラクسسヨガ 太幸	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム		15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな				◆岩盤タイム	16:30～17:30 ヨガ60 かな				16:00～16:45 はじめてのピラティス 友澤	◆岩盤タイム	
17:00			◆岩盤タイム	バスタオル1枚 使用します。		◆岩盤タイム						◆岩盤タイム						◆岩盤タイム	
18:00			◆岩盤タイム	18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太幸	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム						◆岩盤タイム						◆岩盤タイム	
19:00	19:00～19:45 ベーシックヨガ 太幸	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	19:00～19:45 ベーシックピラティス 江瀬	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	19:00～20:00 デトックスヨガ 滝瀬 葵麗	19:00～19:45 はじめてのピラティス 友澤	◆岩盤タイム	19:00～19:45 ベーシックヨガ 山本		◆岩盤タイム						◆岩盤タイム	
20:00	20:15～21:15 ヨガ60 太幸		◆岩盤タイム	20:00～20:45 オーラヨガ 山宮		◆岩盤タイム			◆岩盤タイム	20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	20:15～21:00 ベーシックピラティス 山本	◆岩盤タイム						◆岩盤タイム	
21:00			◆岩盤タイム			◆岩盤タイム	20:30～21:15 アロマベーシックヨガ 滝瀬 葵麗		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム						◆岩盤タイム
22:00	22:00 営業終了																		



## 4月のレッスン代行のご案内

日付	曜日	場所	時間	レッスン名	代行レッスン	担当		代行者
4/10	木	lafimo	11:45~12:30	コア&スパイン		宮嶋	→	友澤
4/10	木	lafimo	19:00~19:45	はじめてピラティス		友澤	→	宮嶋
4/11	金	lafimo	20:15~21:00	ベーシックピラティス		山本	→	宮嶋
4/15	火	lafimo	9:30~10:15	コア&スパイン		かな	→	宮嶋
4/15	火	lafimo	10:45~11:30	ベーシックピラティス		かな	→	宮嶋
4/20	日	lafimo	12:00~12:45	ヒップ&レッグ		山宮	→	友澤
4/20	日	lafimo	14:45~15:30	ベーシックピラティス		山宮	→	宮嶋
4/22	火	lafimo	9:30~10:15	コア&スパイン		かな	→	福本
4/22	火	lafimo	10:45~11:30	ベーシックピラティス		かな	→	福本
4/26	土	lafimo	13:00~13:45	コア&スパイン		友澤	→	江渕
4/29	火	lafimo	9:30~10:15	コア&スパイン		かな	→	福本
4/29	火	lafimo	10:45~11:30	ベーシックピラティス		かな	→	福本