

lafimoスタジオスケジュール 2025年5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 ピナスボディ 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	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	内容変更	10:30~11:30 岩盤タイム	10:45~11:45 リフレッシュヨガ akiko	10:00~10:45 オーラヨガ 宮本瑞希	10:30~11:30 岩盤タイム	11:00~11:45 ヨガフロー 宮本瑞希	11:00~11:45 リラクソスヨガ sae	11:00~11:45 リラクソスヨガ sae	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	11:00~11:45 ヨガ45 宮谷佳子	10:30~11:30 岩盤タイム	
12:00		12:15~13:15 ヨガ60	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	11:45~12:45 岩盤タイム	12:30~13:15 ピラティスマシン ベーシック ピョンソソファ	11:00~12:00 シェイプアップ ヨガ	11:45~12:45 岩盤タイム	12:30~13:15 ピラティスマシン ベーシック ピョンソソファ	12:30~13:15 優しいヨガ ななみ	13:00~14:00 岩盤タイム	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	13:00~14:00 岩盤タイム	12:00~12:45 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	12:15~13:15 骨盤コントロール ストレッチ Parwanaフミ	11:45~12:45 岩盤タイム	12:00~12:30 はじめての ピラティスマシン	12:30~13:15 リラクソスヨガ 宮本瑞希	11:45~12:45 岩盤タイム	
13:00		13:30~14:15 リラクソスヨガ	13:00~14:00 岩盤タイム	13:15~14:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	13:00~14:00 岩盤タイム	13:30~14:15 アクティブヨガ ななみ	13:45~14:45 ピラティス	14:15~15:15 岩盤タイム	13:30~14:15 アクティブヨガ ななみ	14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 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	14:15~14:45 はじめての ピラティスマシン Mizuki	14:30~15:30 岩盤タイム	14:15~14:45 はじめての ピラティスマシン	15:15~16:15 リフレッシュ ヨガ akiko	14:30~15:30 岩盤タイム	14:15~14:45 レッグ&ヒップ	15:30~16:30 キッズダンス 幼児クラス	14:30~15:30 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	15:30~16:00 はじめての ピラティスマシン	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:00 レッグ&ヒップ	15:30~16:00 レッグ&ヒップ	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:00 コア&スパイン	15:30~16:00 コア&スパイン	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティスマシン ベーシック ななみ	15:30~16:30 フリー タイム	15:30~16:30 岩盤タイム	16:00~16:30 はじめての ピラティスマシン	16:30~17:30 キッズダンス 小学生クラス	16:00~16:30 はじめての ピラティスマシン	16:30~17:30 キッズダンス 小学生クラス	16:00~16:30 はじめての ピラティスマシン	16:30~17:30 キッズダンス 小学生クラス	16:00~16:30 はじめての ピラティスマシン
15:00	14:45~15:15 はじめての ピラティスマシン	15:00~16:00 ピラティス	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	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:00 レッグ&ヒップ	15:30~16:00 レッグ&ヒップ	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:00 コア&スパイン	15:30~16:00 コア&スパイン	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:30 岩盤タイム	15:30~16:15 ピラティスマシン ベーシック ななみ	15:30~16:30 フリー タイム	15:30~16:30 岩盤タイム	16:15~17:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	17:00~18:00 岩盤タイム	16:15~17:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	17:00~18:00 岩盤タイム	16:15~17:00 ピラティスマシン ベーシック Mizuki	17:00~18:00 岩盤タイム	
16:00	ピョンソソファ	chisa	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	16:45~17:45 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	16:45~17:45 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	16:45~17:45 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	16:45~17:45 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
17:00		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	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	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	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	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	18:00~19:00 岩盤タイム
18:00		19:00~19:45 ヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 ピラティス	19:00~20:00 ピラティス	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~19:45 オーラストレッチ	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~19:45 オーラストレッチ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	NEW	19:00~19:45 ヨガ	19:15~20:15 岩盤タイム	NEW	19:15~20:15 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	19:00~20:00 ピラティス	19:15~20:15 岩盤タイム	NEW	19:00~19:45 オーラストレッチ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	
20:00	相澤香那	NEW	19:15~20:15 岩盤タイム	NEW	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 相澤香那	19:00~20:00 ピラティス	19:15~20:15 岩盤タイム	相澤香那	19:00~19:45 オーラストレッチ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	19:45~20:45 週替わりヨガ	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	
21:00	19:45~20:30 ピラティスマシン ベーシック 相澤香那	20:00~20:45 リラクソスヨガ ななみ	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	20:30~21:30 岩盤タイム	20:00~21:00 デトックス ヨガフロー	20:00~21:00 デトックス ヨガフロー	20:30~21:30 岩盤タイム	20:00~20:45 パーフト	20:30~21:30 岩盤タイム	20:00~20:45 パーフト	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	20:00~20:45 週替わりヨガ	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	20:00~20:45 週替わりヨガ	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	20:00~20:45 週替わりヨガ	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
22:00																						

