

●● AURA SPA・lafimo ●● 2025年5月～

| | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|--|-----------------------|---|----------------------------------|-----------------------------|---|----------------------------------|-----------------------|---|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---|------------------------------|---|-----------------------|-----------------------|
| | AURA | 岩盤 | lafimo | AURA | 岩盤 | lafimo | AURA | 岩盤 | lafimo | AURA | 岩盤 | lafimo | AURA | 岩盤 | lafimo | AURA | 岩盤 | lafimo | |
| 10:00 | 9:45～10:30 ベーシックヨガ 平井(聖) | ◆岩盤タイム 9:30～10:30 | 10:00～10:45 ベーシックピラティス 山田 | 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 | 9:45～10:30 オーラヨガ 砂田 | ◆岩盤タイム 9:30～10:30 | 10:00～10:45 ベーシックピラティス 山田 | 9:45～10:45 ピラティスヨガ 60 YUKI | ◆岩盤タイム 9:30～10:30 | 9:45～10:30 ベーシックピラティス 大野 | 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 | 9:30～10:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田 | ◆岩盤タイム 9:30～10:30 | 9:30～10:15 ベーシックピラティス 砂田 | NEW! | |
| 11:00 | ◆岩盤タイム 11:15～12:15 アクティブヨガ60 | ◆岩盤タイム 10:45～11:45 | 11:30～12:00 はじめてのピラティス 山田 | 11:00～12:00 ヨガ60 Mitsuki | ◆岩盤タイム 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 | 11:15～12:15 ピラティス60 板橋 | ◆岩盤タイム 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 | 11:15～12:15 ヨガ60 YUKI | ◆岩盤タイム 10:45～11:45 | 12:00～12:30 はじめてのピラティス 常世田 | 11:00～11:45 ベーシックヨガ rummy | ◆岩盤タイム 10:45～11:45 | 内容変更 11:00～12:00 オーラダイエット 西田 | ◆岩盤タイム 10:45～11:45 | 時間変更 11:30～12:15 ベーシックピラティス 砂田 | 11:00 | |
| 12:00 | YUKI | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | NEW! 12:30～13:15 ベーシックピラティス 山田 | 12:30～13:15 オーラストレッチ 齋藤(佳) | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 | ◆岩盤タイム 12:00～13:00 |
| 13:00 | 12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI | ◆岩盤タイム 13:15～14:15 | 12:30～13:15 ベーシックピラティス 山田 | 13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保 | ◆岩盤タイム 13:15～14:15 | ◆岩盤タイム 13:15～14:15 | 13:00～13:45 ベーシックヨガ 小久保 | ◆岩盤タイム 13:15～14:15 | ◆岩盤タイム 13:15～14:15 | 12:45～13:30 ベーシックヨガ YUKI | ◆岩盤タイム 13:15～14:15 | 13:15～14:00 ベーシックピラティス 常世田 | 12:45～13:45 ヨガ60 小久保 | 13:30～14:30 コア&スパイン 山田 | 12:30～13:30 アクティブヨガ 60 YUKI | 13:30～14:30 コア&スパイン 山田 | 13:00～13:45 ベーシックピラティス 砂田 | 13:00 | |
| 14:00 | ◆岩盤タイム 14:30～15:15 オーラダイエット 齋藤(佳) | ◆岩盤タイム 14:30～15:30 | 14:30～15:15 ベーシックピラティス 常世田 | 14:30～15:30 ヨガ60 Shiaki | ◆岩盤タイム 14:30～15:30 | ◆岩盤タイム 14:30～15:30 | 14:30～15:30 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 14:30～15:30 | 14:45～15:15 コア&スパイン 砂田 | 14:15～15:15 アクティブヨガ60 Shiaki | ◆岩盤タイム 14:30～15:30 | 14:30～15:00 レッグ&ヒップ 常世田 | ◆岩盤タイム 14:15～15:15 | 14:45～15:30 ベーシックピラティス 秋山 | 14:15～15:00 オーラヨガ 奥村 | ◆岩盤タイム 15:00～16:00 | 15:15～15:45 コア&スパイン 齋藤(佳) | 14:00 | |
| 15:00 | 15:45～16:45 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | 16:30～17:15 ベーシックピラティス 常世田 | 16:30～17:30 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | 15:45～16:45 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | 15:45～16:45 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 15:45～16:45 | 16:00～16:30 コア&スパイン 秋山 | ◆岩盤タイム 15:00～16:00 | ◆岩盤タイム 15:00～16:00 | ◆岩盤タイム 15:00～16:00 | 15:00 |
| 16:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 17:45～18:15 はじめてのピラティス 常世田 | 17:00～18:00 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 17:15～18:15 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:15～18:15 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 17:00～18:00 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 17:00～17:45 ベーシックピラティス 秋山 | ◆岩盤タイム 16:30～17:30 | ◆岩盤タイム 16:30～17:30 | ◆岩盤タイム 16:30～17:30 | 16:00 |
| 17:00 | 17:15～18:15 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:15～18:15 | 17:45～18:15 はじめてのピラティス 常世田 | 17:00～18:00 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 17:45～18:30 オーラダイエット 齋藤(佳) | ◆岩盤タイム 17:45～18:30 | ◆岩盤タイム 17:45～18:30 | 17:15～18:15 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:15～18:15 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 17:00～18:00 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 17:00～18:00 | 18:15～18:45 レッグ&ヒップ 秋山 | ◆岩盤タイム 17:45～18:45 | ◆岩盤タイム 17:45～18:45 | ◆岩盤タイム 17:45～18:45 | 17:00 |
| 18:00 | ◆岩盤タイム 18:30～19:15 岩盤ダイエット 村石 | ◆岩盤タイム 18:30～19:15 | 19:00～19:45 ベーシックヨガ akiyo | 18:15～19:15 レッグ&ヒップ 齋藤(佳) | ◆岩盤タイム 18:15～19:15 | ◆岩盤タイム 18:15～19:15 | 19:00～19:45 オーラダイエット 齋藤(佳) | ◆岩盤タイム 19:00～19:45 | ◆岩盤タイム 19:00～19:45 | 19:00～19:45 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 19:00～19:45 | ◆岩盤タイム 19:00～19:45 | 19:00～19:45 溶岩浴 | ◆岩盤タイム 19:00～19:45 | 18:15～19:15 ヨガ60 rummy | ◆岩盤タイム 18:15～19:15 | ◆岩盤タイム 18:15～19:15 | ◆岩盤タイム 18:15～19:15 | 18:00 |
| 19:00 | 19:00～19:45 ベーシックヨガ akiyo | ◆岩盤タイム 19:45～20:45 | 19:15～20:00 ベーシックピラティス 臼井 | 19:00～20:00 アクティブヨガ60 Naho | ◆岩盤タイム 19:45～20:45 | ◆岩盤タイム 19:45～20:45 | 19:00～20:00 ヨガ60 勢子 | ◆岩盤タイム 19:45～20:45 | 19:15～20:00 ベーシックピラティス 臼井 | 19:00～19:45 ベーシックヨガ Mitsuki | ◆岩盤タイム 19:45～20:45 | 19:15～20:00 ベーシックピラティス 秋山 | 19:00～19:45 ピラティス rummy | ◆岩盤タイム 19:30～20:30 | ◆岩盤タイム 19:15～20:15 | ◆岩盤タイム 19:15～20:15 | ◆岩盤タイム 19:15～20:15 | ◆岩盤タイム 19:15～20:15 | 19:00 |
| 20:00 | ◆岩盤タイム 20:15～21:15 ヨガ60 akiyo | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | 20:15～21:00 ベーシックヨガ Naho | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | 20:15～21:00 ベーシックヨガ 勢子 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | 20:30～21:00 はじめてのピラティス 石崎 | 20:15～21:00 オーラヨガ 奥村 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | 20:30～21:00 コア&スパイン 秋山 | ◆岩盤タイム 20:15～21:15 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | ◆岩盤タイム 21:00～22:00 | 20:00 |
| 21:00 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 ベーシックピラティス 石崎 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 |
| 22:00 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 ベーシックピラティス 石崎 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 | ◆岩盤タイム 21:30～22:15 |
| 23:00 | 23:00営業終了 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

