●● AURA SPA･lafimo ●●　**2025年6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 | 時間変更 12:45～13:30 ベーシックピラティス 山田 |
| 担当変更 14:30～15:15 オーラダイエット 真鍋 | 13:15～14:15 ◆岩盤タイム | |
| 15:45～16:45 溶岩浴 | 14:30～15:30 ◆岩盤タイム | 14:30～15:15 ベーシックピラティス 常世田 |
| 17:15～18:15 溶岩浴 | 15:45～16:45 ◆岩盤タイム | 15:30～16:00 コア＆スパイン 常世田 |
| 19:00～19:45 ベーシックヨガ akiyo | 17:00～18:00 ◆岩盤タイム | 16:30～17:15 ベーシックピラティス 常世田 |
| 20:15～21:15 ヨガ60 akiyo | 18:30～19:15 岩盤ダイエット 村石 | 17:45～18:15 はじめてのピラティス 常世田 |
| | 19:45～20:45 ◆岩盤タイム | 19:15～20:00 ベーシックピラティス 臼井 |
| | 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 | |
| 担当変更 12:30～13:15 オーラストレッチ 金子 | 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 | 18:15～18:45 レッグ＆ヒップ 齋藤(佳) |
| | 18:15～19:15 ◆岩盤タイム | 19:15～20:00 ベーシックピラティス 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 |
| 担当変更 17:45～18:30 オーラダイエット 金子 | 15:45～16:45 ◆岩盤タイム | |
| 19:00～20:00 ヨガ60 勢子 | 17:00～18:00 ◆岩盤タイム | 19:15～20:00 ベーシックピラティス 臼井 |
| 20:15～21:00 ベーシックヨガ 勢子 | 18:15～19:15 ◆岩盤タイム | 20:30～21:00 はじめてのピラティス 石崎 |
| | 19:45～20:45 ◆岩盤タイム | 21:30～22:15 ベーシックピラティス 石崎 |
| | 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 | |
| 内容・担当変更 11:00～11:45 オーラダイエット 香取 | 10:45～11:45 ◆岩盤タイム | 12:15～13:00 ベーシックピラティス 山田 |
| 12:45～13:45 ヨガ60 小久保 | 12:00～13:00 ◆岩盤タイム | 13:30～14:00 コア＆スパイン 山田 |
| 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 | 14:45～15:30 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 | 15:45～16:15 コア＆スパイン 秋山 |
| 17:00～18:00 溶岩浴 | 16:30～17:30 ◆岩盤タイム | 時間変更 17:00～17:45 ベーシックピラティス 秋山 |
| 19:00～19:45 ピラティス rummy | 17:45～18:45 ◆岩盤タイム | 18:15～18:45 レッグ＆ヒップ 秋山 |
| | 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 | 9:30～10:15 ベーシックピラティス 砂田 |
| 11:00～12:00 オーラダイエット 西田 | 10:45～11:45 ◆岩盤タイム | 10:30～11:00 レッグ＆ヒップ 砂田 |
| 12:30～13:30 アクティブヨガ 60 YUKI | 12:00～13:00 ◆岩盤タイム | 時間変更 11:45～12:30 ベーシックピラティス 砂田 |
| 担当変更 14:15～15:00 オーラヨガ 齋藤(佳) | 13:30～14:30 ◆岩盤タイム | 時間変更 13:15～14:00 ベーシックピラティス 砂田 |
| 16:00～16:45 オーラダイエット 奥村 | 15:00～16:00 ◆岩盤タイム | 時間変更 15:30～16:00 コア＆スパイン 齋藤(佳) |
| 18:15～19:15 ヨガ60 rummy | 16:30～17:30 ◆岩盤タイム | 17:15～18:00 ベーシックピラティス 齋藤(佳) |
| | 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。
AÜRA SPA
Ganban Yoga & Onsen

lafimo ラフィモ