●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2025年6月～

月

AURA	lafimo
	10:15～10:45 はじめてのピラティス（小林巳紗）
10:25～11:25 ヨガ60（Shiaki）♪♪♪	
11:45～12:30 映像 オーラヨガ♪	11:45～12:30 ベーシックピラティス（小林巳紗）
12:50～14:10 溶岩タイム	
14:30～15:15 リンパフローヨガ（済田）♪	14:30～15:15 ベーシックピラティス（小林巳紗）
15:35～16:45 溶岩タイム	
17:05～18:55 溶岩タイム	
19:15～20:15 骨盤リセット60（済田）♪♪	19:30～20:15 ベーシックピラティス（kaori）
	20:25～20:55 はじめてのピラティス（kaori）
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ♪♪	

火

AURA	lafimo
10:15～11:15 アクティブヨガ60（Shiaki）♪♪♪♪	10:30～11:15 ベーシックピラティス（shino）
	11:30～12:00 コア＆スパイン（shino）
11:30～12:15 ストレッチ（有元）♪♪	
12:35～14:10 溶岩タイム	
	14:30～15:00 はじめてのピラティス（kaori）
14:30～15:30 ピラティス60（有元）♪♪	
	15:15～16:00 ベーシックピラティス（kaori）
15:50～16:10 溶岩タイム	
16:30～17:15 オーラストレッチ（小松）♪	
17:35～19:10 溶岩タイム	
19:30～20:15 ヨガ45（HARU）♪♪♪	19:30～20:30 ★ヨガスクール（秋山千春）
	20:45～21:15 はじめてのピラティス（多出村）
20:35～21:20 ベーシックヨガ（EIKA）♪♪	

水

AURA	lafimo	make shape
10:25～11:25 リズムフローヨガ（SHIMA）♪♪♪		
11:45～12:45 リズムフローヨガ（SHIMA）♪♪♪♪	12:00～12:30 はじめてのピラティス（有元）	
13:05～14:10 溶岩タイム		
14:30～15:15 ベーシックヨガ（河原）♪♪	14:30～15:15 ベーシックピラティス（有元）	
15:35～16:10 溶岩タイム		
16:30～17:15 オーラピラティス（有元）♪♪		
17:35～19:10 溶岩タイム		
		19:10～19:55 ★アドバンスヨガ45（Kumi）
19:35～20:20 オーラストレッチ（真希）♪	19:30～20:15 ベーシックピラティス（rummy）	20:00～20:30 ★スタートアップヨガスクール（kumi）
20:40～21:25 オーラヨガ（kumi）♪	20:30～21:15 ベーシックピラティス（rummy）	

木

AURA	lafimo
10:25～11:10 ヨガ45（Kumi）♪♪♪	10:30～11:15 ベーシックピラティス（杉田）
	11:30～12:00 はじめてのピラティス（杉田）
11:30～12:30 ヨガ60（Kumi）♪♪♪	
12:50～14:10 溶岩タイム	
14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ♪♪	14:30～15:15 ベーシックピラティス（小林巳紗）
15:35～16:50 溶岩タイム	
17:10～17:55 オーラヨガ（河原）♪	
	18:30～19:00 はじめてのピラティス（河原）
18:25～19:10 オーラピラティス（shino）♪♪	
19:30～20:15 リンパフローヨガ（済田）♪	19:30～20:15 ベーシックピラティス（rummy）
20:35～21:20 ヨガ45（rummy）♪♪♪	

金

AURA	lafimo
	10:30～11:00 はじめてのピラティス（小林巳紗）
10:25～11:10 ルーシーダットン（西田）♪♪	
11:30～12:15 リンパフローヨガ（済田）♪	11:30～12:15 ベーシックピラティス（多出村）
12:35～14:10 溶岩タイム	
14:30～15:15 オーラヨガ（多出村）♪	14:30～15:15 ベーシックピラティス（小林巳紗）
	15:30～16:00 はじめてのピラティス（小林巳紗）
15:35～16:10 溶岩タイム	
16:30～17:30 ヨガ60（Shiaki）♪♪♪	担当変更
17:50～18:55 溶岩タイム	
	19:30～20:00 はじめてのピラティス（波岸）
19:15～20:15 ストレッチ60（rummy）♪♪	
	20:15～21:00 ベーシックピラティス（波岸）
20:35～21:35 ヨガ60（Nao）♪♪♪	

土

AURA	lafimo
9:25～10:25 ヨガ60（浜崎/龍崎）♪♪♪	9:30～10:00 はじめてのピラティス（戸津）
10:45～11:30 オーラヨガ（浜崎/龍崎）♪	10:45～11:30 ベーシックピラティス（戸津）
11:50～12:25 溶岩タイム	12:00～12:30 はじめてのピラティス（小林巳紗）
12:55～13:40 リンパフローヨガ（済田）♪	12:45～13:30 ベーシックピラティス（小林巳紗）
14:00～14:45 オーラダイエット（多出村）♪♪	
	15:00～15: 30 はじめてのピラティス（小林巳紗）
15:20～16:10 溶岩タイム	
16:30～17:30 ヨガ60（小林巳紗/真希）♪♪♪	
17:50～19:15 溶岩タイム	
19:30～20:15 溶岩タイム	

日

AURA	lafimo
	9:15～9:45 はじめてのピラティス（波岸）
9:25～10:25 アクティブヨガ60（Shiaki）♪♪♪♪	
	10:00～11:00 ★アドバンスピラティススクール（有元）
10:45～11:30 ベーシックヨガ（済田）♪♪	
	11:15～12:15 ★アドバンスピラティススクール（有元）
11:50～12:25 溶岩タイム	
12:55～13:40 オーラヨガ（済田）♪	12:45～13:30 ベーシックピラティス（波岸）
14:00～14:45 ルーシーダットン（西田）♪♪	14:00～14:45 ベーシックピラティス（有元）
	15:00～15: 30 はじめてのピラティス（多出村）
15:05～16:05 ストレッチ60（有元）♪♪	
16:25～17:30 溶岩タイム	
17:50～19:15 溶岩タイム	
19:30～20:15 溶岩タイム	

※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目は休講となります。
※AIRAレッスンの運動強度は♪の数が増えるほど高くなります。
※レッスンは急代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講のご案内
　または　WEBの店舗からのお知らせにて確認してからご予約をお願い致します。
※レッスンはWEBからのご予約が必要となります。（毎月20日に翌月分のご予約開始となります）
※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です。
※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。
※レッスン受講について
　AURA1日最大2レッスンまで+溶岩タイムのご利用／lafimo1日1レッスンまで