

●● AURASPA ・lafimo●● 2025年8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<br>コア&スパイン<br>かな     | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム | 9:30～10:15<br>ベーシックヨガ<br>坂元    | 9:30～10:15<br>ベーシックピラティス<br>福本  | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム | 9:30～10:30<br>ヨガ60<br>アオイ              | 9:30～10:15<br>コア&スパイン<br>江瀬       | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム        | 9:30～10:15<br>ベーシックヨガ<br>山宮                               | 9:30～10:15<br>ヒップ&レッグ<br>福本      | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム | 9:30～10:30<br>朝ヨガ60<br>はるか                  | 9:30～10:15<br>コア&スパイン<br>江瀬                 | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム | 9:30～10:15<br>オーラダイエット<br>友澤    | 9:30～10:15<br>ベーシックピラティス<br>堀 | 10:00～11:00<br>◆岩盤タイム |        |
| 11:00 | 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>non    | 10:45～11:30<br>ベーシックピラティス<br>かな | ◆岩盤タイム                | 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>坂元      | 10:45～11:30<br>ヒップ&レッグ<br>福本    | ◆岩盤タイム                |  | 10:30～11:15<br>ベーシックピラティス<br>佐藤仁美 | ◆岩盤タイム                       | 10:45～11:45<br>ヨガ60<br>宇野                                 | 10:45～11:30<br>コア&スパイン<br>福本     | ◆岩盤タイム                |   | 10:30～11:15<br>はじめてのピラティス<br>江瀬             | ◆岩盤タイム                | 10:45～11:30<br>コア&スパイン<br>宮嶋    | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                |        |
| 12:00 |                               | 12:15～13:00<br>ベーシックヨガ<br>non   | ◆岩盤タイム                |                                | 12:00～12:45<br>コア&スパイン<br>福本    | ◆岩盤タイム                |  | 11:00～11:45<br>ベーシックヨガ<br>アオイ     | ◆岩盤タイム                       |   | 12:00～12:45<br>ベーシックピラティス<br>福本  | ◆岩盤タイム                | 11:00～12:00<br>ヨガ60<br>勝野                   | 11:30～12:15<br>ベーシックピラティス<br>江瀬             | ◆岩盤タイム                | 11:30～12:15<br>ベーシックピラティス<br>友澤 | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 13:00 |                               | 12:15～13:00<br>ベーシックヨガ<br>non   | ◆岩盤タイム                | 12:15～13:00<br>骨盤調整ピラティス<br>カナ |                                 | ◆岩盤タイム                | 12:15～13:15<br>アクティブ<br>フローヨガ<br>SHIMA | ◆岩盤タイム                            | 11:30～12:30<br>コア&スパイン<br>宮嶋 | ◆岩盤タイム  | 12:15～13:00<br>アクティブヨガ45<br>Mari | ◆岩盤タイム                | 12:30～13:30<br>ピラティス<br>カナ                  | 12:30～13:30<br>ピラティス<br>中級<br>宮嶋            | ◆岩盤タイム                | 12:30～13:15<br>ヒップ&レッグ<br>山宮    | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>ピラティス<br>カナ    |                                 | ◆岩盤タイム                | 13:30～14:30<br>引き締めピラティス<br>カナ |                                 | ◆岩盤タイム                | 13:45～14:30<br>リフレッシュヨガ<br>SHIMA       | ◆岩盤タイム                            | 13:00～14:00<br>◆岩盤タイム        | ◆岩盤タイム  | 13:30～14:30<br>ヨガ60<br>Mari      | ◆岩盤タイム                |   | 13:45～14:30<br>アロマリフレッシュ<br>フローヨガ<br>sayaka | ◆岩盤タイム                | 13:30～14:15<br>コア&スパイン<br>山宮    | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 15:00 |                               | 14:30～15:15<br>ベーシックピラティス<br>中村 | ◆岩盤タイム                |                                | 14:00～14:45<br>ベーシックピラティス<br>江瀬 | ◆岩盤タイム                |  | 14:30～15:15<br>ベーシックピラティス<br>かな   | ◆岩盤タイム                       | 14:30～15:30<br>時間・内容変更<br>15:00～15:45<br>ベーシックピラティス<br>山宮 | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | 14:00～14:45<br>アロマリフレッシュ<br>フローヨガ<br>sayaka | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | 14:45～15:30<br>はじめてのピラティス<br>石橋 | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 16:00 | 15:00～15:45<br>ルーシーダットン<br>西田 |                                 | ◆岩盤タイム                | 15:15～16:00<br>コア&スパイン<br>江瀬   |                                 | ◆岩盤タイム                | 15:00～15:45<br>オーラダイエット<br>宮嶋          | ◆岩盤タイム                            | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | 15:15～16:00<br>アロマリラックスヨガ<br>sayaka         | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | 15:00～15:45<br>ヨガ45<br>Mari     | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 17:00 |                               | 15:45～16:30<br>はじめてピラティス<br>中村  | ◆岩盤タイム                | 16:30～17:30<br>リラックスヨガ<br>太幸   |                                 | ◆岩盤タイム                | 15:45～16:30<br>ヒップ&レッグ<br>かな           | ◆岩盤タイム                            | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                          | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 18:00 |                               | 17:00～17:45<br>ベーシックピラティス<br>江瀬 | ◆岩盤タイム                |                                |                                 | ◆岩盤タイム                |  |                                   | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                          | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 19:00 |                               | 18:00～18:45<br>ヒップ&レッグ<br>江瀬    | ◆岩盤タイム                | 18:30～19:30<br>肩甲骨ヨガ<br>太幸     |                                 | ◆岩盤タイム                |  |                                   | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆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<br>ベーシックヨガ<br>太幸  | 19:00～19:45<br>ベーシックピラティス<br>山本 | ◆岩盤タイム                | 19:00～19:45<br>ヒップ&レッグ<br>江瀬   |                                 | ◆岩盤タイム                | 19:00～20:00<br>パワーヨガ<br>福本麻衣子          | ◆岩盤タイム                            | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                          | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 20:00 |                               |                                 | ◆岩盤タイム                |                                |                                 | ◆岩盤タイム                |  |                                   | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                          | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 21:00 | 20:15～21:15<br>ヨガ60<br>太幸     | 20:15～21:00<br>コア&スパイン<br>山本    | ◆岩盤タイム                | 20:00～20:45<br>オーラヨガ<br>山宮     |                                 | ◆岩盤タイム                | 20:00～20:45<br>ヒップ&レッグ<br>友澤           | ◆岩盤タイム                            | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                          | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |
| 22:00 |                               |                                 | ◆岩盤タイム                |                                |                                 | ◆岩盤タイム                | 20:30～21:15<br>ベーシックヨガ<br>福本麻衣子        | ◆岩盤タイム                            | ◆岩盤タイム                       | ◆岩盤タイム  | ◆岩盤タイム                           | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                                      | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム                          | ◆岩盤タイム                        | ◆岩盤タイム                | ◆岩盤タイム |

22:00営業終了

