

# lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年8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	
9:00	9:30~10:00 レッグ&ヒップ 石川		9:15~10:15 岩盤タイム																			
10:00		10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀		10:00~10:45 オーラヨガ 江口		10:15~11:00 ベーシックピラティス 江口	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	9:30~10:15 ベーシックピラティス 塩澤			9:15~10:15 岩盤タイム	9:30~10:15 ベーシックピラティス 江口								9:15~10:15 岩盤タイム	
11:00			10:30~11:30 岩盤タイム																			9:30~10:15 ベーシックピラティス 石川
12:00	11:30~12:15 フリータイム		11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子					12:00~12:45 ヨガ 北村 あり												10:30~11:30 レッグ&ヒップ 石川	
13:00	13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 背骨コンディショニング® 佐々木 小夜子					12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤						13:00~13:45 コア&スパイン 石塚						11:15~11:40 コア&スパイン 石川	
14:00																						10:45~11:30 ベーシックヨガ 北村 あり
15:00			14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム		14:00~14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ			14:00~15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子				14:15~15:15 ベーシックピラティス 塩澤	14:15~15:00 ストレッチヨガ chigusa							11:15~12:15 アクティブヨガ 下田 陽子	
16:00			15:30~16:30 岩盤タイム	15:15~16:00 ベーシックピラティス 今川 千恵子		15:15~16:00 ベーシックピラティス HARU			15:30~16:30 ヨガ ジョセフ 祐				14:45~15:45 ベーシックピラティス 鈴木 真由	15:30~16:15 ピラティス MIKA							12:45~13:30 ベーシックヨガ 塩澤	
17:00			16:45~17:45 岩盤タイム	16:15~16:45 レッグ&ヒップ 今川 千恵子		16:15~16:45 コア&スパイン HARU							15:15~16:00 ベーシックピラティス 鈴木 真由								11:45~12:45 岩盤タイム	
18:00			18:00~19:00 岩盤タイム																			12:45~13:00 コア&スパイン 石塚
19:00			19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~20:00 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ																		13:00~14:00 岩盤タイム
20:00	19:45~20:15 はじめてのピラティス HIKARI	19:30~20:15 メンテナンスヨガ 北村 あり		19:30~20:00 コア&スパイン 今川 千恵子		19:15~20:15 コア&スパイン HARU			19:00~20:00 ピラティス HIKARI				16:45~17:45 はじめてのピラティス 堀内									14:15~15:00 ヨガ 北村 あり
21:00	20:30~21:15 ベーシックピラティス HIKARI	20:30~21:30 ヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 リラックスヨガ フクダ ハナミ									17:00~17:45 ベーシックピラティス 堀内	17:00~17:45 潤替わりレッスン								14:30~15:30 岩盤タイム
22:00			21:45~22:40 岩盤タイム						21:00~22:00 ヨガ 北村 あり				18:00~19:00 はじめてのピラティス 堀内									15:45~16:45 岩盤タイム
22:40													19:00~19:45 オーラストレッチ 堀内									15:45~16:30 ベーシックピラティス 柴田

8月2,30日  
---メンテナンスヨガ  
組曲:北村あり  
8月9日  
---ベーシックヨガ  
組曲:今川千恵子  
8月23日  
---アクティブヨガ  
組曲:堀井紗也香  
※16日 休講



ココロが輝くと、カラダも輝く。

**AURA SPA**  
Ganban Yoga & Relax