2025年8月　lafimoレッスンスケジュール

時間	火		水		木		金		土		日	
	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO
9:00												
10:00		9:30～10:15 ベーシックヨガ 西谷	9:30~10:00 レッグ＆ヒップ 山崎		9:45~10:30 ベーシック 山崎	10:15～11:00 オーラヨガ 七宮		10:00～11:00 肩甲骨ヨガ machiko	9:30~10:00 はじめてピラティス 須崎	10:00～10:45 ベーシックヨガ 浅見	10:00~10:30 レッグ＆ヒップ 田久保	10:15～11:15 ヨガ60 高畠
11:00	10:30～11:15 ベーシック 田久保	10:30～11:30 パワーヨガ 西谷	10:15～11:00 ベーシック 山崎	10:15～11:15 ヨガ60 hana	10:45~11:15 レッグ＆ヒップ 山崎		11:30～12:15 ベーシック 七宮	11:15～12:00 リラックスヨガ machiko	10:15~10:45 レッグ＆ヒップ 須崎	11:00～12:00 ヨガ60 浅見	10:45~11:15 コア＆スパイン 田久保	
12:00	11:30~12:00 コア＆スパイン 田久保			11:30～12:15 ベーシックヨガ 高畠		12:15～13:15 ヨガ60 non			11:00~11:30 コア＆スパイン 須崎		11:30~12:00 レッグ＆ヒップ 田久保	11:30～12:15 ベーシックヨガ 高畠
13:00	12:15～13:00 ベーシック 田久保		13:30～14:15 ベーシック みゆ	13:00～14:00 ヨガ60 Mana	12:45～13:30 ベーシック 七宮		13:15~13:45 タワー 須崎		11:45~12:15 レッグ＆ヒップ 田久保		12:30～13:15 ベーシック みゆ	
14:00		14:15~15:00 リラックスヨガ Naana		14:30～15:15 ヨガ45 Mana	14:00～14:45 ベーシック Shino	13:45～14:45 ヨガ60 non		14:00～14:45 ベーシックヨガ 七宮	12:30～13:15 ベーシック 田久保	13:15～14:00 ベーシックヨガ 西谷		13:30～14:15 オーラダイエット みゆ
15:00							15:00～15:45 ベーシック Naana		13:30～14:00 コア＆スパイン 七宮		14:15~15:00 ベーシック 北山	
16:00									14:15~14:45 レッグ＆ヒップ 七宮	14:30～15:30 ヨガ60 西谷	15:15～16:00 ベーシック 北山	15:30～16:30 ヨガ60 浅見
17:00	18:00～18:45 ベーシック shino			18:45～19:30 ボディメイキング Naana		18:30～19:30 オーラダイエット60 Naana			15:00～15:45 ベーシック Naana	16:15～17:15 オーラダイエット60 Naana	16:15~16:45 はじめてピラティス 北山	
18:00	19:00~19:30 コア＆スパイン shino				19:00~19:30 レッグ＆ヒップ 山本		19:00～19:45 ベーシック みゆ		16:00~16:30 はじめてピラティス みゆ		18:00~18:45 ベーシック 北山	17:00～17:45 ベーシックヨガ 須崎
19:00	19:45~20:15 はじめてピラティス shino	19 :30～20:15 ベーシックヨガ rummy	19:30~20:00 コア＆スパイン 山本		19:45～20:30 ベーシック 山本		20:00～20:45 ベーシック みゆ	19:30～20:30 ヨガ60 西谷	16:45～17:15 ベーシック みゆ	17:45～18:45 リンパストレッチ60 Naana		
20:00	20:30~21:00 レッグ＆ヒップ shino	20:30～21:30 ピラティス rummy	20:15~20:45 レッグ＆ヒップ 山本	20:00～21:00 リンパストレッチ60 Naana	20:45~21:15 コア＆スパイン 山本	20:00~20:45 リラックスヨガ Naana		20:45～21:30 ベーシックヨガ 西谷	18:45~19:30 ベーシック みゆ			
21:00			21:00～21:30 タワー 山本									
22:00												

◆AURAレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB予約になります。

◆レッスン開始後の入場はご遠慮ください。
◆無断キャンセルはご遠慮下さい。
キャンセルは WEB(開始30分前まで)または、お電話で承ります。