

●● AURASPA ・lafimo●● 2025年9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 コア&スパイン かな		10:00～11:00		9:30～10:15 ベシツクピラティス 坂元		10:00～11:00		9:30～10:15 ヨガ60 アオイ		10:00～11:00		9:30～10:15 ベシツクヨガ 山宮		10:00～11:00		9:30～10:15 朝ヨガ60 はるか		10:00～11:00		9:30～10:15 オーラダイエツト 友澤		10:00～11:00
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non		★岩盤タイム		10:45～11:45 ヨガ60 坂元		★岩盤タイム		10:45～11:45 ベシツクヨガ アオイ		★岩盤タイム		10:45～11:45 ヨガ60 宇野		★岩盤タイム		11:00～12:00 ヨガ60 勝野		★岩盤タイム		11:00～12:00 ヨガ60 太宰		★岩盤タイム
	10:45～11:30 ベシツクピラティス かな				10:45～11:30 ヒツプ&レッグ 福本				10:30～11:15 ベシツクピラティス 佐藤仁美				10:45～11:30 コア&スパイン 福本				10:30～11:15 ベシツクピラティス 江瀬				10:30～11:15 コア&スパイン 宮嶋		★岩盤タイム
12:00			11:30～12:30				11:30～12:30				11:30～12:30				11:30～12:30				11:30～12:30				11:30～12:30
	12:15～13:00 ベシツクヨガ non		★岩盤タイム		12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ		★岩盤タイム		11:45～12:30 コア&スパイン 友澤		★岩盤タイム		12:00～12:45 ベシツクピラティス 福本		★岩盤タイム		11:30～12:15 タワー 江瀬		★岩盤タイム		11:30～12:15 ピラティス中級 宮嶋		★岩盤タイム
13:00			13:00～14:00				13:00～14:00		12:15～13:15 アクティブ フロ-ヨガ SHIMA						13:00～14:00		12:30～13:30 ピラティス カナ		13:00～14:00		12:30～13:15 ヒツプ&レッグ 友澤		13:00～14:00
	13:30～14:30 ピラティス カナ		★岩盤タイム		13:30～14:30 引き締めるピラティス カナ		★岩盤タイム		13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA		★岩盤タイム		13:30～14:30 ヨガ60 Mari		★岩盤タイム		13:45～14:30 ヒツプ&レッグ 宮嶋		★岩盤タイム		13:30～14:15 タワー 山宮		★岩盤タイム
14:00			14:30～15:30				14:30～15:30				14:30～15:30				14:30～15:30		14:00～14:45 アロマリフレッシュ フロ-ヨガ sayaka		14:30～15:30		14:30～15:15 ベシツクピラティス 柳田		14:30～15:30
	15:00～15:45 ルーシーダットン 西田		★岩盤タイム		14:00～14:45 ベシツクピラティス 柳田		★岩盤タイム		14:30～15:15 ベシツクピラティス かな		★岩盤タイム		14:00～14:45 タワー 山宮		★岩盤タイム		14:45～15:30 はじめてのピラティス 柳田		★岩盤タイム		15:00～15:45 ヨガ45 Mari		★岩盤タイム
15:00			16:00～17:00		15:15～16:00 コア&スパイン 柳田		★岩盤タイム		15:00～15:45 オーラダイエツト 宮嶋		★岩盤タイム		15:00～15:45 ベシツクピラティス 山宮		★岩盤タイム		15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka		16:00～17:00		15:30～16:15 はじめてのピラティス 柳田		16:00～17:00
	15:45～16:30 はじめてピラティス 中村		★岩盤タイム		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		★岩盤タイム		15:45～16:30 ヒツプ&レッグ かな		★岩盤タイム		15:45～16:30 ヒツプ&レッグ 山宮		★岩盤タイム		16:30～17:15 NEW コア&スパイン 柳田		★岩盤タイム		17:00～17:45 オーラストレツチ 中村		★岩盤タイム
16:00			17:00～17:45				17:00～17:45				17:00～17:45				17:00～17:45				17:00～17:45				17:00～17:45
	17:00～17:45 ベシツクピラティス 江瀬		★岩盤タイム		17:30～18:30 バスタオル1枚 使用します。		★岩盤タイム		17:30～18:30 ベシツクピラティス 江瀬		★岩盤タイム		17:45～18:30 NEW はじめてピラティス 山本		★岩盤タイム				17:30～18:30				17:30～18:30
17:00			17:30～18:30				17:30～18:30				17:30～18:30				17:30～18:30				17:30～18:30				17:30～18:30
	18:00～18:45 ヒツプ&レッグ 江瀬		★岩盤タイム		18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太宰		★岩盤タイム		19:00～19:45 はじめてのピラティス 江瀬		★岩盤タイム		19:00～19:45 ベシツクピラティス 中村		★岩盤タイム				19:00～19:30				19:00～19:30
18:00			19:00～20:00		19:00～19:45 ヒツプ&レッグ 柳田		★岩盤タイム		19:00～20:00 パワーヨガ 福本麻衣子		★岩盤タイム		19:00～19:45 ベシツクヨガ 山本		★岩盤タイム				19:00～19:30				19:00～19:30
	19:00～19:45 ベシツクヨガ 太宰		★岩盤タイム		20:00～20:45 オーラヨガ 山宮		★岩盤タイム		20:00～20:45 タワー 江瀬		★岩盤タイム		20:15～21:15 コア&スパイン 山本		★岩盤タイム				20:30～21:30				20:30～21:30
19:00			20:30～21:30				20:30～21:30		20:30～21:15 ベシツクヨガ 福本麻衣子		★岩盤タイム				20:30～21:30				20:30～21:30				20:30～21:30
	20:15～21:15 ヨガ60 太宰		★岩盤タイム				★岩盤タイム				★岩盤タイム		20:15～21:15 ヨガ60 sayaka		★岩盤タイム				20:30～21:30				20:30～21:30
20:00																							
21:00																							
22:00																							

22:00営業終了