

●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2025年9月～

月		火		水			木		金		土		日	
AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo	make shape	AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo
														9:15～9:45 はじめてのピラティス (渡岸)
											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 (戸塚)	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)
10:25～11:25 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪	10:15～11:00 ベーシックピラティス (小林巳紗)	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 (ehino)	10:25～11:25 ヴィンヤサヨガ (SHIMA) ♪♪♪			10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ♪♪♪	10:30～11:15 ベーシックピラティス (kaori)	10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ♪♪	10:30～11:00 レッグ&ヒップ (小林巳紗)			10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/龍崎) ♪	10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ♪♪
			11:30～12:00					11:30～12:00						11:00～12:00 ★アドバンス ピラティススクール (有元)
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ♪	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (小林巳紗)	11:30～12:15 ストレッチ (有元) ♪♪	コア&スパイン (ehino)	11:45～12:45 ヴィンヤサヨガ (SHIMA) ♪♪♪	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (有元)		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ♪♪♪	はじめてのピラティス (kaori)	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)	11:50～12:25 溶岩タイム	12:00～12:30 コア&スパイン (小林巳紗)	11:50～12:25 溶岩タイム	
12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム		13:05～14:10 溶岩タイム			12:50～14:10 溶岩タイム	13:00～13:45 ベーシックピラティス (kaori)	12:35～14:10 溶岩タイム		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)	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 (渡岸)
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)	14:30～15:30 ピラティス60 (有元) ♪♪		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)		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ♪♪		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)		15:00～15:30 レッグ&ヒップ (小林巳紗)	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	15:00～15:30
15:35～16:45 溶岩タイム		15:50～16:10 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム			15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム	15:30～16:00 コア&スパイン (小林巳紗)	15:20～16:10 溶岩タイム		15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ♪♪	はじめてのピラティス (多出村)
		16:30～17:15 オーラストレッチ (小松) ♪		16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ♪♪					16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ♪♪♪		16:30～17:30 ヨガ60 (小林巳紗) ♪♪♪		16:25～17:30 溶岩タイム	
17:05～18:55 溶岩タイム		17:35～19:10 溶岩タイム	17:30～18:15 ベーシックピラティス (kaori)	17:35～19:10 溶岩タイム			17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ♪		17:50～18:55 溶岩タイム		17:50～18:15 溶岩タイム		17:50～19:15 溶岩タイム	
			18:30～19:00 レッグ&ヒップ (kaori)				18:25～19:10 オーラピラティス (shino) ♪♪	18:30～19:00 はじめてのピラティス (河原)						
19:15～20:15 青盤リセット60 (済田) ♪♪	19:30～20:15 ベーシックピラティス (kaori)	19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ♪♪♪	19:30～20:30 ★ヨガ スクール (秋山千華)	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)	19:10～18:55 ★アドバンス ヨガ45 (Kumi)	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)	19:15～20:15 ストレッチ60 (rummy) ♪♪	19:30～20:00 はじめてのピラティス (渡岸)	19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
	20:25～20:55					20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)								
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ♪♪	コア&スパイン (kaori)	20:35～21:20 ベーシックヨガ (EIKA) ♪♪	20:45～21:30 ベーシックピラティス (多出村)	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)		20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ♪♪♪		20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ♪♪♪	20:15～21:00 ベーシックピラティス (渡岸)				

※★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