

lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年9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	内容変更 9：30～10：00 コア&スパイン 石川		9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム	9：30～10：00 レッグ&ヒップ 江口		9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム	9：30～10：15 ベーシックピラティス 石川		9:15～10:15 岩盤タイム	
10:00		10:00～11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30～11:30 岩盤タイム	10:00～10:45 オーラヨガ 江口		10:30～11:30 岩盤タイム	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	10:30～11:00 レッグ&ヒップ 塩澤	10:30～11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム		10:00～10:45 ベーシックヨガ 下田 陽子	10:30～11:30 岩盤タイム	10:30～11:00 レッグ&ヒップ 石川	9:45～10:30 ヨガ 北村 あり	10:30～11:30 岩盤タイム	
11:00			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	11:10～11:40 コア&スパイン 石川	10:45～11:30 ベーシックヨガ 北村 あり		岩盤タイム
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		11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム	12:00～12:45 ヨガ 北村 あり	内容変更 12:15～13:15 週替わりレッスン	11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム	12：00～12：30 ベーシックピラティス 石塚	11:15～12:15 アクティブヨガ 下田 陽子	11:45～12:45 岩盤タイム	11：55～12：25 はじめてのピラティス 柴田		11:45～12:45 岩盤タイム	
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		13:00～14:00 岩盤タイム			13:00～14:00 岩盤タイム			13:00～14:00 岩盤タイム	13：00～13：30 コア&スパイン 塩澤		13:00～14:00 岩盤タイム		12:45～13:30 ベーシックヨガ 塩澤	13:00～14:00 岩盤タイム			13:00～14:00 岩盤タイム	
14:00			14:15～15:15 岩盤タイム	14：15～15：00 ベーシックピラティス 堀内	14:15～15:15 フリータイム	14:15～15:15 岩盤タイム	14:00～14:45 ボディメンテナン スフクダ ハナミ		14:15～15:15 岩盤タイム	14：15～15：00 ベーシックピラティス 塩澤	14:00～15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子	14:15～15:15 岩盤タイム	14：15～15：00 ベーシックピラティス 鈴木 真由	14:00～14:45 ストレッチヨガ chigusa	14:15～15:15 岩盤タイム		14:15～15:00 ヨガ 北村 あり	14:30～15:30 岩盤タイム	14:15～15:00 背骨コンディショ ニング® 佐々木 小夜子	14:30～15:30 岩盤タイム		
15:00			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		15:30～16:30 岩盤タイム			15:30～16:30 岩盤タイム	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	15:30～16:30 岩盤タイム	15：15～16：00 ベーシックピラティス 鈴木 真由	15:30～16:15 ピラティス MIKA	15:30～16:30 岩盤タイム			15:45～16:45 岩盤タイム	14:45～15:30 ベーシックピラティス 柴田		15:45～16:45 岩盤タイム	
16:00			16:45～17:45 岩盤タイム	16：15～16：45 コア&スパイン 今川 千恵子	内容変更	16:45～17:45 岩盤タイム	16：15～16：45 レッグ&ヒップ HARU	内容変更	16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム			16:45～17:45 岩盤タイム	16：15～16：45 はじめてのピラティス 堀内		15:45～16:45 岩盤タイム	15:45～16:30 ベーシックピラティス 柴田	15:45～16:30 オーラヨガ 石塚	15:45～16:45 岩盤タイム	
17:00			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			17:00～18:00 岩盤タイム			17:00～18:00 岩盤タイム	
18:00			19:00～20:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:00～19:00 岩盤タイム			18:15～19:15 岩盤タイム			18:15～19:15 岩盤タイム	
19:00	内容・時間変更		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		19:15～20:15 岩盤タイム	19：30～20：00 コア&スパイン 今川 千恵子	19:15～20:15 メンテナンスヨ ガ 北村 あり	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～20:00 ピラティス HIKARI		19:15～20:15 岩盤タイム		19:00～19:45 オーラストレッチ 堀内	19:15～20:15 岩盤タイム							
20:00	19：30～20：15 ベーシックピラティ ス HIKARI	19：30～20：15 メンテナンスヨ ガ 北村 あり		20：15～20：45 レッグ&ヒップ 今川 千恵子																		
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	20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム	20：30～21:00 コア&スパイン 石塚		20:30～21:30 岩盤タイム		20:30～21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	20:30～21:30 岩盤タイム							
22:00			21:45～22:40 岩盤タイム			21:45～22:40 岩盤タイム	21:00～22:00 ヨガ 北村 あり		21:45～22:40 岩盤タイム			21:45～22:40 岩盤タイム				21:45～22:40 岩盤タイム						
22:40																						



ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA

Ganban Yoga & Relax



9月6日、20日
→メンテナンスヨガ
担当:北村あり
9月13日
→アクティブヨガ
担当:櫻井沙也香
9月27日
→ベーシックヨガ
担当:今川千恵子