AURA・lafimoスタジオスケジュール　2025年9月～

月

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム
9:30～10:30 ビーナスボディ&ケア 北村あり		
		10:30～11:30 岩盤タイム
10:45～11:45 ボディメイクヨガ 北村あり		
		11:45～12:45 岩盤タイム
12:15～13:15 ヨガ60 ピョンソンファ		
		13:00～14:00 岩盤タイム
13:30～14:15 リラックスヨガ ピョンソンファ		
	14:45-15:15 レッグ&ヒップ ピョンソンファ	14:15～15:15 岩盤タイム
15:00～16:00 ピラティス chisa		
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
19:00～19:45 ヨガ ななみ	19:00-19:30 はじめてのピラティスマシン KANA	19:15～20:15 岩盤タイム
	19:45-20:15 タワー KANA	
20:00～20:45 リラックスヨガ ななみ		20:30～21:30 岩盤タイム

火

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム
	担当者変更 11:30-12:00 はじめてのピラティスマシン 須崎	10:30～11:30 岩盤タイム
		11:45～12:45 岩盤タイム
	担当者変更	
13:15~14:15 デトックスヨガ60 akiko	13:15-14:00 ピラティスマシン ベーシック 須崎	13:00～14:00 岩盤タイム
14:30~15:30 ピラティス MiKA	担当者変更 15:30-16:00 タワー 須崎	14:15～15:15 岩盤タイム
		15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
19:00～19:45 骨盤調整ヨガ sae	19:00-19:45 ピラティスマシン ベーシック KANA	19:15～20:15 岩盤タイム
20:00~21:00 デトックスヨガフロー sae	20:00-20:30 コア&スパイン KANA	20:30～21:30 岩盤タイム

水

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム
10:00～10:45 ヨガフロー YOKO	10:15-10:45 はじめてのピラティスマシン ピョンソンファ	10:30～11:30 岩盤タイム
11:00～12:00 シェイプアップヨガ ピョンソンファ		11:45～12:45 岩盤タイム
12:30～13:15 優しいヨガ ななみ	12:30-13:15 ピラティスマシン ベーシック ピョンソンファ	13:00～14:00 岩盤タイム
13:30～14:15 アクティブヨガ ななみ		14:15～15:15 岩盤タイム
	15:30-16:00 レッグ&ヒップ Saori	15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
	担当者変更 18:30-19:15 ピラティスマシン ベーシック Saori	18:00～19:00 岩盤タイム
19:00～20:00 ピラティス 大山恵美子		19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム

木

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム
9:30～10:15 ビーナスボディ 北村あり	10:00-10:45 ピラティスマシン ベーシック Saori	
10:45～11:45 リフレッシュヨガ akiko		10:30～11:30 岩盤タイム
		11:45～12:45 岩盤タイム
12:15～13:00 ベーシックヨガ 宮谷佳子	13:00-13:30 はじめてのピラティスマシン Saori	13:00～14:00 岩盤タイム
13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子		14:15～15:15 岩盤タイム
	15:30-16:00 コア&スパイン Saori	15:30～16:30 岩盤タイム
		16:45～17:45 岩盤タイム
		18:00～19:00 岩盤タイム
19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO	19:00-19:30 レッグ&ヒップ KANA	19:15～20:15 岩盤タイム
20:00～20:45 バーフット MIHO	19:45-20:30 ピラティスマシン ベーシック KANA	20:30～21:30 岩盤タイム

金

AURA	lafimo	岩盤
	9:30-10:00 コア&スパイン Saori	9:15～10:15 岩盤タイム
NEW 10:00～11:00 ヨガ YUKIE		10:30～11:30 岩盤タイム
		11:45～12:45 岩盤タイム
	13:15-13:45 タワー ななみ	13:00～14:00 岩盤タイム
14:00～15:00 アクティブヨガ ななみ		14:15～15:15 岩盤タイム
15:30～16:30 フリータイム	15:30-16:15 ピラティスマシン ベーシック ななみ	15:30～16:30 岩盤タイム
		15:45～16:45 岩盤タイム
12日・26日 アクティブヨガ 5日・19日 デトックスヨガ		17:00～18:00 岩盤タイム
18:30～19:30 週替わりヨガ Mayumi	19:00-19:45 ピラティスマシン ベーシック 陽ひなた	18:15～19:15 岩盤タイム
19:45~20:45 リラックスヨガ Mayumi	20:00-20:30 はじめてのピラティス 陽ひなた	19:15～20:15 岩盤タイム
		20:30～21:30 岩盤タイム

土

AURA	lafimo	岩盤
	担当者変更 9:30-10:00 はじめてのピラティスマシン 須崎	9:15～10:15 岩盤タイム
9:30～10:30 ヨガフロー sae		10:30～11:30 岩盤タイム
11:00～11:45 リラックスヨガ sae	担当者変更 12:00-12:45 ピラティスマシン ベーシック 須崎	11:45～12:45 岩盤タイム
12:15～13:15 骨盤コントロールストレッチ Parwanaフミ		13:00～14:00 岩盤タイム
	担当者変更 14:15-14:45 タワー 須崎	
14:30～15:15 ヨガ45 akiko		14:30～15:30 岩盤タイム
15:30～16:30 リフレッシュヨガ akiko	担当者変更 16:30-17:15 ピラティスマシン ベーシック 須崎	15:45～16:45 岩盤タイム
		17:00～18:00 岩盤タイム
		18:15～19:15 岩盤タイム

日

AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム
9:30～10:30 優しいヨガ 宮谷佳子	10:00-10:45 ピラティスマシン ベーシック Saori	10:30～11:30 岩盤タイム
11:00～11:45 ヨガ45 宮谷佳子		11:45～12:45 岩盤タイム
内容・担当者変更 12:30～13:15 オーラダイエット 須崎	12:00-12:30 タワー Saori	13:00～14:00 岩盤タイム
内容・担当者変更 13:35～14:20 ベーシックヨガ 須崎	14:15-14:45 レッグ&ヒップ Saori	14:30～15:30 岩盤タイム
15:30～16:30 キッズダンス 幼児クラス	16:00-16:30 はじめてのピラティスマシン Saori	15:45～16:45 岩盤タイム
16:30～17:30 キッズダンス 小学生クラス		17:00～18:00 岩盤タイム
	担当者変更 18:00-18:45 ピラティスマシン ベーシック 須崎	18:15～19:15 岩盤タイム

22:00

●●AURA SPA松戸●●

ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Relax