

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

[illegible]

【三鷹店】2025年9月AURA・lafimoタイムスケジュール



FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY				
常温スタジオ			AURA SPA		常温スタジオ			AURA SPA		常温スタジオ			AURA SPA	
メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴
8:30														
9:00														
9:30														
10:00		9:30～10:15 パーソニック ピラティス Kanon	9:30～10:30 アクティブ ヨガ 60 Akiko	9:30～10:15 岩盤浴	9:30～10:30 ピラティス 三井 直美			9:30～10:15 ヨガ Sawako	9:30～10:15 岩盤浴				9:30～10:15 アクティブ ヨガ Maria	9:30～10:15 岩盤浴
10:30														
11:00			11:00～11:45 パーソニック ヨガ Akiko	10:45～11:30 岩盤浴				10:45～11:30 アクティブ ヨガ Sawako	10:30～11:15 岩盤浴				10:45～11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30～11:15 岩盤浴
11:30														
12:00														
12:30		変更 12:30～13:00 レッグ&ヒップ naomi		12:00～12:45 岩盤浴				12:00～12:45 ピラティス naomi					12:15～13:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:30～13:15 岩盤浴
13:00														
13:30		13:15～14:00 パーソニック ピラティス naomi	13:30～14:15 AURA ヨガ Kazuha	13:15～14:00 岩盤浴				※10分前にお越し下さい 13:00～13:30 はじめてピラティス Sawako				※10分前にお越し下さい 13:30～14:00 はじめてピラティス Nanami	13:30～14:30 フリータイム	
14:00								13:45～14:30 パーソニック ピラティス Kazuha						
14:30								※10分前にお越し下さい 14:45～15:15 はじめてピラティス Kazuha				変更 14:15～15:45 コア&スパイン Misato		14:15～15:00 岩盤浴
15:00								14:45～15:30 パーソニック ヨガ Sawako						
15:30	15:15～16:00 腰痛改善 ヨガ 儀 彰博		15:15～16:00 ピラティス naomi						15:15～16:00 岩盤浴				15:30～16:15 AURA ダイエット Misato	15:15～16:00 岩盤浴
16:00				15:45～16:30 岩盤浴			変更 15:30～16:00 コア&スパイン Nanami							
16:30			16:30～17:15 やさしい ピラティス naomi		16:15～17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子			※10分前にお越し下さい 16:30～17:00 はじめてピラティス Riko	16:15～17:00 AURA ダイエット Misato	16:00～16:45 ストレッチ 45 白石 舞子		変更 16:15～16:45 コア&スパイン Kanon		16:15～17:00 岩盤浴
17:00								17:15～17:45 レッグ&ヒップ Yuuka					16:45～17:30 AURA ストレッチ Misato	17:15～18:00 岩盤浴
17:30								17:30～18:15 AURA ストレッチ Riko	17:15～18:00 岩盤浴					
18:00			18:30～19:15 AURA ストレッチ Riko	18:15～19:00 岩盤浴					18:15～19:00 岩盤浴				18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴
19:00														
19:30		変更 19:30～20:00 コア&スパイン Kazuha		19:15～20:00 岩盤浴				19:15～20:00 フリータイム	19:15～20:00 岩盤浴					
20:00			20:00～20:45 ヨガ Maria	20:15～21:00 岩盤浴										
20:30		20:15～21:00 パーソニック ピラティス Riko												
21:00			21:15～22:00 フリータイム	21:15～22:00 岩盤浴										
21:30														
22:00														
22:30														
23:00														

【営業時間 / 注意事項】

火～金 9時00分～23時00分
日/祝 9時00分～20時00分

土 9時00分～21時00分
休館日 ※毎週 月曜日

- ・AURA、lafimo、岩盤浴はWebにてご予約受付となります。
- ・AURA、lafimo、岩盤浴のご予約は1日各1つまでです。
- ・一度に取れるご予約は各2つまでとなります。
- ・AURA、lafimo、岩盤浴をご利用の方はご来館時に参加カードをフロントで受け取り、ご参加ください。
- ・はじめてピラティスはレクチャーがある為、レッスン開始の10分前にスタジオへお越しください。