

2025年9月 AURASPA/ lafimoレッスンスケジュール

時間	火		水		木		金		土		日	
	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO
9:00												
10:00		9:30～10:15 ベーシック ヨガ 西谷	9:30～10:00 レッグ&ヒップ 山崎		9:45～10:30 ベーシック 山崎							
11:00	10:30～11:15 ベーシック 田久保	10:30～11:30 パワーヨガ 西谷	10:15～11:00 ベーシック 山崎	10:15～11:15 ヨガ60 hana	10:15～11:00 オーラヨガ 七宮		10:00～11:00 肩甲骨ヨガ machiko		10:00～10:45 ベーシック 田久保	10:00～10:45 ベーシック ヨガ 浅見	10:00～10:30 レッグ&ヒップ 田久保	10:15～11:15 ヨガ60 高島
12:00	11:30～12:00 コア&スバイン 田久保			11:30～12:15 ベーシック ヨガ 高島			11:30～12:15 ベーシック 七宮	11:15～12:00 リラククス ヨガ machiko	11:00～11:30 コア&スバイン 田久保	11:00～12:00 ヨガ60 浅見	11:30～12:00 レッグ&ヒップ 田久保	11:30～12:15 ベーシック ヨガ 高島
13:00	12:15～13:00 ベーシック 田久保		12:00～12:45 ベーシック 山崎		12:15～13:15 ヨガ60 non				12:30～13:15 ベーシック 田久保		12:30～13:15 ベーシック みゆ	
14:00				13:00～14:00 ヨガ60 Mana	12:45～13:30 ベーシック 七宮		13:00～13:30 レッグ&ヒップ Naana		13:15～14:00 ベーシック ヨガ 西谷			13:30～14:15 オーラ ダイエット みゆ
15:00		14:30～15:15 リラククス ヨガ Naana		14:30～15:15 ヨガ45 Mana	14:00～14:45 ベーシック Shino	13:45～14:45 ヨガ60 non	14:00～14:45 ベーシック ヨガ 七宮	14:30～15:00 コア&スバイン 山本	14:15～14:45 レッグ&ヒップ 七宮	14:30～15:30 ヨガ60 西谷	14:15～15:00 ベーシック 北山	
16:00							15:15～15:45 タワー 山本		15:15～16:00 ベーシック Naana		15:15～16:00 ベーシック 北山	15:30～16:30 ヨガ60 浅見
17:00									16:30～17:30 オーラ ダイエット60 Naana		16:15～16:45 はじめてピラティス 北山	
18:00	18:00～18:45 ベーシック shino								17:00～17:45 ベーシック みゆ		18:00～18:45 ベーシック 北山	
19:00	19:00～19:30 コア&スバイン shino			18:45～19:30 ボディ メイキング Naana	19:00～19:30 レッグ&ヒップ 山本	18:30～19:30 オーラ ダイエット60 Naana	19:00～19:45 ベーシック みゆ					
20:00	19:45～20:15 はじめてピラティス shino	19:30～20:15 ベーシック ヨガ rummy	19:30～20:00 コア&スバイン 山本		19:45～20:30 ベーシック 山本	20:00～20:45 リラククス ヨガ Naana	19:30～20:30 ヨガ60 西谷	◆AURAレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB 予約になります。 ◆レッスン開始後の入場はご遠慮ください。 ◆無断キャンセルはご遠慮下さい。 キャンセルは WEB(開始30分前まで)または、お電話で承ります。				
21:00	20:30～21:00 レッグ&ヒップ shino	20:30～21:30 ピラティス rummy	20:15～20:45 レッグ&ヒップ 山本	20:00～21:00 リンパ ストレッチ60 Naana	20:45～21:15 コア&スバイン 山本		20:45～21:30 ベーシック ヨガ 西谷					
22:00			21:00～21:30 タワー 山本									