

●● AURA SPA・lafimo ●● 2025年9月～

火				水				木				金				土				日				
AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	
10:00			時間変更																					
	9:45～10:30 ベースックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベースックピラティス 山田	9:45～10:30 ベースックヨガ Mitsuki	岩盤ダイエット 村石	9:45～10:15 レッグ&ヒップ 山田	9:45～10:30 オーラヨガ 香取	◆岩盤タイム	10:00～10:45 ベースックピラティス 山田	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:15～11:45 はじめてのピラティス 山田	11:15～12:15 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～12:30 はじめてのピラティス 常世田	9:45～10:45 ピラティスヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベースックピラティス 大野	9:30～10:30 アクティブヨガ60 YUKI	岩盤ダイエット 村石	9:30～10:15 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム	9:30～10:15 ベースックピラティス 砂田	
11:00			時間変更																					
	11:15～12:15 アクティブヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	11:15～11:45 はじめてのピラティス 山田	11:00～12:00 ヨガ60 Mitsuki	◆岩盤タイム		11:15～12:15 ピラティス60 板橋	◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～12:30 はじめてのピラティス 常世田	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	11:00～11:45 オーラダイエット 香取	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	10:45～11:45 ◆岩盤タイム	11:00～12:00 オーラダイエット 西田	◆岩盤タイム	11:00～12:00 オーラダイエット 西田		
12:00			NEW !																					
	12:45～13:30 ベースックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	13:00～13:45 ベースックピラティス 香取	12:30～13:15 オーラストレッチ 金子	◆岩盤タイム	13:15～14:15 ◆岩盤タイム	13:00～13:45 ベースックヨガ 小久保	◆岩盤タイム	14:30～15:00 ◆岩盤タイム	14:30～15:00 ◆岩盤タイム	14:45～15:15 コア&スバイン 小島	15:00～16:00 溶岩浴	◆岩盤タイム	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	15:45～16:15 ベースックピラティス 大野	12:45～13:45 ヨガ60 小久保	◆岩盤タイム	12:15～13:00 ベースックピラティス 山田	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	12:30～13:30 アクティブヨガ60 YUKI	◆岩盤タイム	12:00～13:00 ◆岩盤タイム	
13:00			時間・担当変更																					
	14:30～15:15 オーラダイエット 真鍋	◆岩盤タイム	14:30～15:15 ベースックピラティス 常世田	14:30～15:30 ヨガ60 Shiaki	◆岩盤タイム	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	15:00～16:00 溶岩浴	15:00～16:00 溶岩浴	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	15:45～16:45 ◆岩盤タイム	15:45～16:15 ベースックピラティス 大野	15:45～16:15 ベースックピラティス 大野	14:15～15:15 アクティブヨガ60 真山	◆岩盤タイム	14:45～15:30 ベースックピラティス 大野	15:00～16:00 ◆岩盤タイム	15:00～16:00 ◆岩盤タイム	14:15～15:00 オーラヨガ 斎藤(佳)	◆岩盤タイム	15:30～16:00 コア&スバイン 斎藤(佳)	
14:00																								
	15:45～16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム	16:30～17:15 ベースックピラティス 常世田	16:30～17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:45～18:30 オーラダイエット 金子	◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベースックピラティス 金子	17:00～18:00 ◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベースックピラティス 金子	16:00～16:45 オーラダイエット 仲野	◆岩盤タイム	17:15～18:00 ベースックピラティス 斎藤(佳)	
15:00																								
	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:45～18:15 レッグ&ヒップ 常世田	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	19:00～20:00 ヨガ60 勢子	◆岩盤タイム	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム	19:00～19:45 ベースックヨガ Mitsuki	◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベースックピラティス 秋山	19:00～19:45 ベースックヨガ akiyo	岩盤ダイエット 村石	19:15～20:00 ベースックピラティス 日井	◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベースックピラティス 斎藤(佳)	
16:00																								
	18:30～19:15 岩盤ダイエット 村石	◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベースックピラティス 日井	19:00～20:00 アクティブヨガ60 Naho	◆岩盤タイム	19:45～20:45 ◆岩盤タイム	20:15～21:00 ベースックヨガ Naho	◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	20:15～21:00 ベースックヨガ 勢子	◆岩盤タイム	20:30～21:00 レッグ&ヒップ 日井	20:30～21:00 ◆岩盤タイム	20:15～21:00 オーラストレッチ 真鍋	◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	18:30～19:30 ヨガ60 rummy	◆岩盤タイム	18:30～19:15 ベースックピラティス 金子	
17:00																								
	20:15～21:15 ヨガ60 akiyo	◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	20:15～21:00 ベースックヨガ Naho	◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	21:30～22:15 ベースックピラティス 日井	21:30～22:15 ◆岩盤タイム	21:30～22:15 ◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	19:00～19:45 ピラティス rummy	◆岩盤タイム	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム		
18:00																								
	22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム		22:00	◆岩盤タイム	
19:00																								
	23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム	
20:00																								
	23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム	
21:00																								
	23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム		23:00	◆岩盤タイム	
																			</					