

●● AURASPA ・lafimo●● 2025年10月～

	火				水				木				金				土				日		
	AURA	lafimo	岩盤		AURA	lafimo	岩盤		AURA	lafimo	岩盤		AURA	lafimo	岩盤		AURA	lafimo	岩盤		AURA	lafimo	岩盤
10:00		時間変更 9:15～10:00 コア＆スパイン かな	10:00～11:00 ★岩盤タイム		9:30～10:15 ベースックヨガ 坂元	9:30～10:15 ベースックピラティス 福本	10:00～11:00 ★岩盤タイム		9:30～10:30 ヨガ60 アオイ	9:30～10:15 コア＆スパイン 宮嶋 担当者変更 10:30～11:15 ベースックピラティス 宮嶋	10:00～11:00 ★岩盤タイム		9:30～10:15 ベースックヨガ 山宮	9:30～10:15 ヒップ＆レッグ 福本	10:00～11:00 ★岩盤タイム		9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか	9:30～10:15 コア＆スパイン 江瀬	10:00～11:00 ★岩盤タイム		9:30～10:15 オーラダイエツト 友澤	9:30～10:15 ベースックピラティス 堀	10:00～11:00 ★岩盤タイム
	11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non			11:15～12:00 タワー カナ	10:45～11:45 ヨガ60 坂元			10:45～11:30 ヒップ＆レッグ 福本	11:00～11:45 ベースックヨガ アオイ			11:45～12:30 コア＆スパイン 友澤	10:45～11:45 ヨガ60 宇野			10:45～11:30 コア＆スパイン 福本	11:30～12:30 ★岩盤タイム			11:00～12:00 ヨガ60 勝野	10:30～11:15 ベースックピラティス 江瀬	
12:00		12:15～13:00 ベースックヨガ non	★岩盤タイム		12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ	12:00～12:45 タワー 福本	★岩盤タイム		12:15～13:15 アクティブ フローヨガ SHIMA		★岩盤タイム		12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari	12:00～12:45 ベースックピラティス 福本	★岩盤タイム		12:30～13:30 ピラティス カナ	12:30～13:30 ピラティス 中級 宮嶋	★岩盤タイム		12:30～13:15 ヒップ＆レッグ 友澤	★岩盤タイム	
13:00		13:30～14:30 ピラティス カナ			13:30～14:30 引き締めピラティス カナ	14:00～14:45 ベースックピラティス 柳田			14:30～15:30 ★岩盤タイム				13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA	14:30～15:15 ベースックピラティス かな			13:30～14:30 ヨガ60 Mari	14:00～14:45 タワー 宮嶋			14:30～15:30 ★岩盤タイム		14:00～14:45 アロマリフレッシュ フローヨガ sayaka
14:00		内容・担当者 変更 15:00～15:45 オーラダイエツト 中村	NEW 15:00～15:45 ベースックピラティス 西田	★岩盤タイム	15:15～16:00 コア＆スパイン 柳田	★岩盤タイム			15:00～15:45 オーラダイエツト 宮嶋	★岩盤タイム			15:45～16:30 ヒップ＆レッグ かな	★岩盤タイム			15:15～16:00 アロマリラクセスヨガ sayaka	14:45～15:30 はじめてのピラティス 柳田	★岩盤タイム		15:00～15:45 ヨガ45 Mari	15:30～16:15 はじめてのピラティス 柳田	★岩盤タイム
15:00					16:30～17:30 リラックスヨガ 太幸 バスタオル1枚 使用します。				16:00～17:00 ★岩盤タイム				17:00～17:45 ベースックピラティス 江瀬				17:30～18:30 ★岩盤タイム	17:45～18:30 ヒップ＆レッグ 山本			17:30～18:30 ★岩盤タイム	17:00～17:45 オーラストレツチ 中村	
16:00			16:00～17:00 ★岩盤タイム		18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太幸	19:00～19:45 ヒップ＆レッグ 柳田	★岩盤タイム		19:00～20:00 パワーヨガ 福本麻衣子	19:00～19:45 はじめてのピラティス 江瀬	★岩盤タイム		19:00～19:45 ベースックヨガ 山本	19:00～19:45 はじめてのピラティス 中村	★岩盤タイム				★岩盤タイム				★岩盤タイム
17:00					20:00～20:45 オーラヨガ 山宮	20:30～21:30 ★岩盤タイム			20:00～20:45 タワー 江瀬	20:30～21:15 ベースックヨガ 福本麻衣子			20:15～21:15 ヨガ60 sayaka	20:15～21:00 コア＆スパイン 中村			20:30～21:30 ★岩盤タイム						
18:00			★岩盤タイム																				
19:00	19:00～19:45 ベースックヨガ 太幸	19:00～19:45 タワー 山本	★岩盤タイム		20:15～21:15 ヨガ60 太幸	20:15～21:00 コア＆スパイン 山本			20:30～21:30 ★岩盤タイム														
20:00			★岩盤タイム																				
21:00																							
22:00																							

AURA SPA

Ganban Yoga & Relax

ラフイモ

lafimo

ラフイモ

22:00 営業終了

22:00営業終了