

●● AURASPA・lafimoスタジオプログラム ●● 2025年10月～

月		火			水			木		金		土		日	
AURA	lafimo	AURA	lafimo	make shape	AURA	lafimo	make shape	AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo	AURA	lafimo
															9:15～9:45 内容変更
	内容変更														コア&スパイン (波岸)
	10:15～11:00 スタンダードピラティス (小林巳紗)	10:15～11:15 アクティブヨガ60 (Shiaki) ト ト ト	10:30～11:15 ベーシックピラティス (ahino)									9:25～10:25 ヨガ80 (浜崎/龍崎) ト ト ト	9:30～10:00 ビギナーピラティス (戸塚)	9:25～10:25 アクティブヨガ60 (Shiaki) ト ト ト	10:00～11:00 ★アド/ンス ピラティススクール (有元)
10:25～11:25 ヨガ80 (Shiaki) ト ト ト					10:25～11:25 ヴィンヤサヨガ (SHIMA) ト ト ト			10:25～11:10 ヨガ45 (Kumi) ト ト ト	10:15～11:00 ベーシックピラティス (kaori)	10:25～11:10 ルーシーダットン (西田) ト ト			10:45～11:30 オーラヨガ (浜崎/龍崎) ト	10:45～11:30 ベーシックピラティス (戸塚)	10:45～11:30 ベーシックヨガ (済田) ト ト
									11:15～12:00 ベーシックピラティス (kaori)		担当変更				11:00～12:00 ★アド/ンス ピラティススクール (有元)
11:45～12:30 映像 オーラヨガ ト	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (小林巳紗)	11:30～12:15 ストレッチ (有元) ト ト	11:30～12:15 スタンダードピラティス (ahino)		11:45～12:45 ヴィンヤサヨガ (SHIMA) ト ト ト	12:00～12:30 レッグ&ヒップ (有元)		11:30～12:30 ヨガ60 (Kumi) ト ト ト	時間・内容変更	11:30～12:15 リンパフローヨガ (済田) ト	11:30～12:15 ベーシックピラティス (西田)	11:50～12:25 溶岩タイム	12:00～12:30 コア&スパイン (小林巳紗)	11:50～12:25 溶岩タイム	
			内容・時間変更								NEW				
12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム			13:05～14:10 溶岩タイム			12:50～14:10 溶岩タイム		12:35～14:10 溶岩タイム	12:45～13:30 スタンダードピラティス (多出村)	12:55～13:40 リンパフローヨガ (済田) ト	12:45～13:30 スタンダードピラティス (小林巳紗)	12:55～13:40 オーラヨガ (済田) ト	12:45～13:30 ベーシックピラティス (波岸)
												内容変更			内容変更
14:30～15:15 リンパフローヨガ (済田) ト	14:30～15:15 ベーシックピラティス (小林巳紗)	14:30～15:30 ピラティス60 (有元) ト ト			14:30～15:15 ベーシックヨガ (河原) ト ト	14:30～15:15 スタンダードピラティス (有元)		14:30～15:15 映像 ベーシックヨガ ト		14:30～15:15 オーラヨガ (多出村) ト	14:30～15:15 ベーシックピラティス (小林巳紗)	14:00～14:45 オーラダイエット (多出村) ト ト	15:00～15:30	14:00～14:45 ルーシーダットン (西田) ト ト	14:00～14:45 スタンダードピラティス (有元)
						内容変更					15:30～16:00			15:05～16:05 ストレッチ60 (有元) ト ト	ビギナーピラティス (多出村)
15:35～16:45 溶岩タイム		15:50～18:10 溶岩タイム			15:35～16:10 溶岩タイム			15:35～16:50 溶岩タイム		15:35～16:10 溶岩タイム	コア&スパイン (小林巳紗)	15:20～16:10 溶岩タイム			
		16:30～17:15 オーラストレッチ (小松) ト			16:30～17:15 オーラピラティス (有元) ト ト					16:30～17:30 ヨガ60 (Shiaki) ト ト ト		16:30～17:30 ヨガ60 (小林巳紗) ト ト ト		16:25～17:30 溶岩タイム	
17:05～18:55 溶岩タイム		17:30～18:15 ベーシックピラティス (kaori)			17:35～18:10 溶岩タイム			17:10～17:55 オーラヨガ (河原) ト		17:50～18:55 溶岩タイム	担当変更			17:50～19:15 溶岩タイム	
		18:30～19:00 レッグ&ヒップ (kaori)						18:25～18:10 オーラピラティス (ahino) ト ト	18:30～19:00 ビギナーピラティス (河原)						
		NEW									19:30～20:00				
19:15～20:15 骨盤リセット60 (済田) ト ト	19:30～20:15 ベーシックピラティス (kaori)	19:30～20:15 ヨガ45 (HARU) ト ト ト	19:30～20:15 スタンダードピラティス (kaori)	19:30～20:30 ★ヨガ スクール (牧山 千春)	19:35～20:20 オーラストレッチ (真希) ト	19:30～20:15 ベーシックピラティス (rummy)	19:10～19:55 ★アド/ンス ヨガ45 (Kumi)	19:30～20:15 リンパフローヨガ (済田) ト	19:30～20:15 ベーシックピラティス (rummy)	19:15～20:15 ストレッチ60 (龍崎) ト ト	19:30～20:15 ビギナーピラティス (波岸)	19:30～20:15 溶岩タイム		19:30～20:15 溶岩タイム	
	20:25～20:55					20:00～20:30 ★スタートアップ ヨガスクール (kumi)									
20:35～21:20 映像 ベーシックヨガ ト	コア&スパイン (kaori)	20:35～21:20 ベーシックヨガ (EIKA) ト ト	20:45～21:30 ベーシックピラティス (多出村)	スタジオ変更	20:40～21:25 オーラヨガ (kumi) ト	20:30～21:00 レッグ&ヒップ (rummy)	内容・時間変更	20:35～21:20 ヨガ45 (rummy) ト ト ト	20:30～21:15 スタンダードピラティス (波岸)	20:35～21:35 ヨガ60 (Nao) ト ト ト	20:15～21:00 ベーシックピラティス (波岸)		※★マークのレッスンは登録制の有料スクールです。月4回となるため5週目は休講となります。 ※AIRAレッスンの運動強度はトの数が上がるほど高くなります。 ※レッスンは急代行や代替がある為、店内のオーラ掲示板にある代行休講のご案内 または WEBの店舗からのお知らせにて確認してからご予約をお願い致します。 ※レッスンはWEBからのご予約が必要となります。(毎月20日に翌月分のご予約開始となります) ※プログラム間の空白時間はスタジオ内の清掃時間です。 ※映像レッスンは、スクリーンに映し出される映像を見ながら行うレッスンです。 ※レッスン受講について AURA1日最大2レッスンまで+溶岩タイムのご利用/lafimo1日1レッスンまで		
									NEW						