

2025年 10月1日～ AURA SPA&lafimo本牧店 レッスンプログラム

確定  
2025/08/09

|       | 火                                      |                                  | 水                                      |                                          | 木                                    |                                   | 金                                    |                                 | 土                                                                                                                                                                           |                              | 日                                    |                                       |       |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------|
|       | lafimo<br>スタジオ                         | AURA<br>スタジオ                     | lafimo<br>スタジオ                         | AURA<br>スタジオ                             | lafimo<br>スタジオ                       | AURA<br>スタジオ                      | lafimo<br>スタジオ                       | AURA<br>スタジオ                    | lafimo<br>スタジオ                                                                                                                                                              | AURA<br>スタジオ                 | lafimo<br>スタジオ                       | AURA<br>スタジオ                          |       |
| 8:00  |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       | 8:00  |
| 9:00  |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       | 9:00  |
| 10:00 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 | 9:15～10:00<br>ベーシック<br>ピラティス<br>城山                                                                                                                                          | 9:15～10:15<br>ヨガ60<br>塩谷     |                                      | 9:15～10:00<br>ベーシックヨガ<br>なおみ          | 10:00 |
| 11:00 | 10:15～10:45<br>ビギナーピラティス<br>鷲頭         | 10:30～11:15<br>ベーシックヨガ<br>Tomomi | 10:30～11:15<br>スタンダード<br>ピラティス<br>杉田   | 10:30～11:15<br>ベーシックヨガ<br>Michi          | 10:30～11:15<br>スタンダード<br>ピラティス<br>城山 | 10:15～11:15<br>アクティブヨガ<br>akiyo   | 10:15～11:00<br>ベーシック<br>ピラティス<br>杉田  | 10:15～11:00<br>ベーシックヨガ<br>様子    | 10:15～10:45<br>レッグ&ヒップ<br>城山                                                                                                                                                | 10:45～11:30<br>ベーシックヨガ<br>塩谷 | 10:30～11:00<br>ビギナーピラティス<br>牧        | 10:15～11:15<br>アクティブヨガ<br>なおみ         | 11:00 |
| 12:00 | 11:45～12:30<br>ベーシック<br>ピラティス<br>鷲頭    | 11:30～12:30<br>ヨガ60<br>Tomomi    | 11:30～12:15<br>ベーシック<br>ピラティス<br>Kyoko | 11:45～12:45<br>ヨガ60<br>Michi             | 11:45～12:30<br>ベーシック<br>ピラティス<br>城山  | 11:30～12:15<br>ベーシックヨガ<br>akiyo   | 11:30～12:00<br>レッグ&ヒップ<br>杉田         | 11:15～12:15<br>アクティブヨガ<br>様子    |                                                                                                                                                                             | 11:45～12:30<br>オーラヨガ<br>城山   | 11:30～12:15<br>スタンダード<br>ピラティス<br>牧  | 11:30～12:30<br>ピラティス<br>三浦            | 12:00 |
| 13:00 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      | 12:45～13:30<br>ストレッチ<br>三浦            | 13:00 |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>スタンダード<br>ピラティス<br>MEME |                                  | 13:30～14:15<br>スタンダード<br>ピラティス<br>杉田   | 13:30～14:15<br>オーラ<br>ストレッチ<br>城山        | 13:00～13:45<br>スタンダード<br>ピラティス<br>城山 | 13:00～13:45<br>溶岩タイム<br>(映像ダイエット) | 13:00～13:45<br>スタンダード<br>ピラティス<br>杉田 | 担当変更                            | 13:00～13:30<br>ビギナーピラティス<br>城山                                                                                                                                              | 担当変更                         | 14:00～14:45<br>スタンダード<br>ピラティス<br>城山 | 14:15～15:00<br>溶岩タイム<br>(映像<br>ダイエット) | 14:00 |
| 15:00 |                                        | 15:15～16:00<br>ベーシックヨガ<br>MEME   | 14:45～15:15<br>コア&スパイン<br>杉田           |                                          |                                      | 14:00～14:45<br>オーラストレッチ<br>牧      |                                      | 14:00～14:45<br>オーラダイエット<br>城山   |                                                                                                                                                                             | 14:15～15:00<br>オーラダイエット<br>牧 | 15:00～15:30<br>スタンダード<br>ピラティス<br>城山 | 15:30～16:15<br>溶岩タイム<br>近輪            | 15:00 |
| 16:00 |                                        |                                  |                                        | 15:45～16:30<br>溶岩タイム<br>(映像オーラヨガ)        |                                      | 15:00～15:45<br>溶岩タイム<br>(映像ベーシック) |                                      |                                 | 15:30～16:15<br>スタンダード<br>ピラティス<br>鷲頭                                                                                                                                        | 15:15～16:15<br>ピラティス<br>有元   | 15:45～16:30<br>ベーシック<br>ピラティス<br>浜崎  | 15:30～16:15<br>ヨガ45<br>赤枝             | 16:00 |
| 17:00 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 | 16:45～17:15<br>コア&スパイン<br>鷲頭                                                                                                                                                | 16:30～17:15<br>ストレッチ<br>有元   |                                      | 16:45～17:30<br>ベーシックヨガ<br>浜崎          | 17:00 |
| 18:00 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       | 18:00 |
| 19:00 |                                        |                                  | 18:15～18:45<br>ビギナーピラティス<br>鷲頭         |                                          |                                      |                                   | 18:15～19:00<br>スタンダード<br>ピラティス<br>有元 |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       | 18:30 |
| 20:00 | 19:15～20:00<br>スタンダード<br>ピラティス<br>城山   | 19:15～20:00<br>ベーシックヨガ<br>mika   | 19:15～20:00<br>スタンダード<br>ピラティス<br>鷲頭   | 19:15～20:00<br>ベーシックヨガ<br>akiyo          | 19:30～20:15<br>ベーシック<br>ピラティス<br>様子  | 19:15～20:15<br>ピラティス<br>有元        | 19:15～19:45<br>コア&スパイン<br>有元         | 19:15～20:00<br>オーラヨガ<br>城山      | レッスンは全て予約制です。WEBにて予約をお願いいたします。<br>溶岩タイムはオーラスタジオにて岩盤浴をお楽しみいただけます。<br>ご利用ルールは他岩盤浴時と同様です。<br>溶岩タイム(映像)は、スクリーンに映像レッスンを映し出します。 ※ご予約不要<br>＜オーラスタジオレッスン＞定員 :16名 ＜lafimoレッスン＞定員 :5名 |                              |                                      |                                       |       |
| 21:00 | 20:30～21:00<br>レッグ&ヒップ<br>城山           | 20:15～21:15<br>アクティブヨガ<br>mika   | 20:30～21:15<br>ベーシック<br>ピラティス<br>akiyo | 20:30～21:15<br>ルーシーダットン<br>(タイ式ヨガ)<br>西田 | 20:30～21:00<br>コア&スパイン<br>様子         | 20:30～21:15<br>ストレッチ<br>有元        | 20:00～20:30<br>レッグ&ヒップ<br>有元         | 20:15～21:15<br>ベーシックヨガ<br>Michi |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       |       |
| 21:30 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       |       |
| 22:00 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 | ベーシックヨガの内容で<br>60分を行います                                                                                                                                                     |                              |                                      |                                       |       |
| 23:00 |                                        |                                  |                                        |                                          |                                      |                                   |                                      |                                 |                                                                                                                                                                             |                              |                                      |                                       |       |

