

lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年10月

	月			火			水			木			金			土			日		
	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤	lafimo	AURA	岩盤
9:00																					
	9：30～10：00 コア&スパイン 石川		9:15～10:15 岩盤タイム							9：30～10：15 スタンダード 塩澤		9:15～10:15 岩盤タイム	9：30～10：00 レッグ&ヒップ 江口		9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム	9：30～10：15 ベーシック 石川		9:15～10:15 岩盤タイム
10:00		10:00～11:00 ヨガ 畑田 美紀	10:30～11:30 岩盤タイム		10:00～10:45 オーラヨガ 江口		10:15～11:00 ベーシック 江口	10:15～11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30～11:30 岩盤タイム	10：30～11：00 レッグ&ヒップ 塩澤	10:30～11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子	10:30～11:30 岩盤タイム						10:00～10:45 ベーシックヨガ 下田 陽子	9:45～10:30 ヨガ 北村 あり		10:30～11:30 岩盤タイム
11:00																			10:45～11:30 ベーシックヨガ 北村 あり		10:30～11:30 岩盤タイム
12:00		11:30～12:15 フリータイム	11:45～12:45 岩盤タイム		11:30～12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子							11:45～12:45 岩盤タイム		11:30～12:15 ベーシックヨガ 江口	11:45～12:45 岩盤タイム			11:15～12:15 アクティブヨガ 下田 陽子	11：10～11：40 コア&スパイン 石川		11:45～12:45 岩盤タイム
13:00		13:00～13:45 オーラヨガ 塩澤	13:00～14:00 岩盤タイム		13:00～13:45 背骨コンディショ ニング® 佐々木 小夜子					12:15～13:15 交替わりレッスン		13:00～14:00 岩盤タイム	13：00～13：30 コア&スパイン 塩澤		13:00～14:00 岩盤タイム	12：00～12：45 ベーシック 石塚		13:00～14:00 岩盤タイム	11：55～12：25 ピギナー 柴田		11:45～12:45 岩盤タイム
14:00								14:00～14:45 ボディメンテナンス フクダ ハナミ	14:15～15:15 岩盤タイム	14：15～15：00 スタンダード 塩澤	14:00～15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子	14:15～15:15 岩盤タイム		14:00～14:45 ストレッチヨガ chigusa	14:15～15:15 岩盤タイム			13:00～13:45 ベーシックヨガ 塩澤			13:00～14:00 岩盤タイム
15:00				14：15～15：00 ベーシック 堀内	14:15～15:15 フリータイム	14:15～15:15 岩盤タイム							14：15～15：00 スタンダード 鈴木 真由		14:15～15:15 岩盤タイム			14:15～15:00 ヨガ 北村 あり	14：45～15：30 スタンダード 柴田		14:30～15:30 岩盤タイム
16:00				15：15～16：00 スタンダード 今川 千恵子		15:30～16:30 岩盤タイム	15：15～16：00 スタンダード HARU		15:30～16:30 岩盤タイム		15:30～16:30 岩盤タイム		15：15～16：00 ベーシック 鈴木 真由	15:30～16:15 ピラティス MIKA	15:30～16:30 岩盤タイム			14:15～15:00 ヨガ 北村 あり			15:45～16:45 岩盤タイム
17:00				16：15～16：45 コア&スパイン 今川 千恵子		16:45～17:45 岩盤タイム	16：15～16：45 レッグ&ヒップ HARU		16:45～17:45 岩盤タイム							16:45～17:45 岩盤タイム	16：15～16：45 ピギナー 堀内		15:45～16:30 オーラヨガ 石塚		15:45～16:45 岩盤タイム
18:00																					
19:00																					
20:00	19：30～20：15 ベーシック HIKARI	19：30～20：15 メンテナンスヨガ 北村 あり	19:15～20:15 岩盤タイム	19：15～20：00 スタンダード 今川 千恵子	19:00～20:00 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ	19:15～20:15 岩盤タイム			19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～20:00 ピラティス HIKARI	19:15～20:15 岩盤タイム		19:00～19:45 交替わりレッスン 堀内	19:00～19:45 ピラティス 堀内	19:15～20:15 岩盤タイム	17：00～17：45 スタンダード 堀内	17:00～17:45 交替わりレッスン				17:00～18:00 岩盤タイム
21:00	20：30～21：15 スタンダード HIKARI	20：30～21：30 ヨガ 北村 あり	20:30～21:30 岩盤タイム	20：15～20：45 レッグ&ヒップ 今川 千恵子	20:30～21:15 リラックスヨガ フクダ ハナミ	20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム	20：30～21:00 コア&スパイン 石塚	20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:15 ベーシックヨガ 荒木 知子	20:30～21:30 岩盤タイム		18:15～19:15 岩盤タイム	10月4日、11日 ～アクティブヨガ 担当:櫻井沙也香 10月18日、25日 ～メンテナンスヨガ 担当:北村あり			18:15～19:15 岩盤タイム
22:00			21:45～22:40 岩盤タイム					21:00～22:00 ヨガ 北村 あり	21:45～22:40 岩盤タイム						21:45～22:40 岩盤タイム						
22:40																					



ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA
Ganban Yoga & Relax