

AURA・lafimoスタジオスケジュール 2025年10月～

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	AURA	lafimo	岩盤
		9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム			9:15～10:15 岩盤タイム
9:30～10:30 ピーナスボディ &ケア 北村あり									9:30～10:15 ピーナスボディ 北村あり	NEW 内容 変更 10:00-10:45 はじめての ピラティスマシン スタンダード Saori		9:30-10:00 コア & ス・ハイン Saori			9:30-10:00 はじめての ピラティスマシン 須崎			9:30～10:30 ヨガロー sae		NEW 内容 変更 10:00-10:45 ピラティスマシン スタンダード Saori
						10:00～10:45 ヨガフロー YOKO	10:15-10:45 はじめての ピラティスマシン ピョンソンファ	10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム
10:45～11:45 ボディメイク ヨガ 北村あり		10:30～11:30 岩盤タイム			10:30～11:30 岩盤タイム			11:00～12:00 シェイプアップ ヨガ ピョンソンファ			10:45～11:45 リフレッシュヨガ akiko			10:45～11:45 岩盤タイム			11:00～11:45 リラククスヨガ sae			11:00～11:45 ヨガ45 宮谷佳子
				NEW 内容 変更 11:30-12:00 タワー 須崎	11:45～12:45 岩盤タイム			11:45～12:45 岩盤タイム						11:45～12:45 岩盤タイム			12:00-12:45 ピラティスマシン スタンダード 須崎			12:00-12:30 タワー Saori
12:15～13:15 ヨガ60 ピョンソンファ		13:00～14:00 岩盤タイム			13:00～14:00 岩盤タイム			12:30～13:15 優しいヨガ ななみ	12:30-13:15 ピラティスマシン ベーシック ピョンソンファ	13:00～14:00 岩盤タイム				13:00～14:00 岩盤タイム			12:15～13:15 骨盤コントロール ストレッチ Parwanaフミ			12:30～13:15 オーラダイエット 須崎
			13:15-14:15 デトックスヨガ 60 akiko	13:15-14:00 ピラティスマシン スタンダード YUKIE	13:00～14:00 岩盤タイム			13:30～14:15 アクティブヨガ ななみ			13:15～14:15 優しいヨガ 宮谷佳子			13:15-13:45 タワー ななみ						13:35～14:20 ベーシックヨガ 須崎
13:30～14:15 リラククスヨガ ピョンソンファ		14:15～15:15 岩盤タイム		担当・内容 変更 14:30-15:30 ピラティス MIKA	14:15～15:15 岩盤タイム									14:00～15:00 アクティブ ヨガ ななみ			14:15-14:45 タワー 須崎			14:15-14:45 レッグ&ヒップ Saori
	14:45-15:15 レッグ&ヒップ ピョンソンファ	15:30～16:30 岩盤タイム			15:30～16:30 岩盤タイム									15:30～16:30 フリー タイム	15:30-16:15 ピラティスマシン ベーシック ななみ	15:30～16:30 岩盤タイム				15:30～16:30 キッズダンス 幼児クラス Saori
					15:30～16:30 岩盤タイム			15:30-16:00 レッグ&ヒップ Saori									15:45～16:45 岩盤タイム			16:00-16:30 はじめての ピラティスマシン Saori
					16:45～17:45 岩盤タイム															16:30～17:30 キッズダンス 小学生クラス
					18:00～19:00 岩盤タイム															17:00～18:00 岩盤タイム
																				18:00～18:45 ピラティスマシン ベーシック 須崎
19:00～19:45 ヨガ ななみ	19:00-19:30 はじめての ピラティスマシン KANAKANA	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～19:45 骨盤調整ヨガ sae	19:00-19:45 ピラティスマシン ベーシック KANAKANA	19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～20:00 ピラティス 大山恵美子		19:15～20:15 岩盤タイム	19:00～19:45 オーラストレッチ MIHO	19:00-19:30 レッグ&ヒップ KANAKANA	19:15～20:15 岩盤タイム	3-24日 デトックスヨガ 17-31日 アクティブヨガ Mayumi	18:30～19:30 選替わりヨガ Mayumi	NEW 内容 変更 19:00-19:45 ピラティスマシン スタンダード 隔ひなた	19:15～20:15 岩盤タイム					
20:00～20:45 リラククスヨガ ななみ	19:45-20:15 タワー KANAKANA	20:30～21:30 岩盤タイム	20:00-21:00 デトックス ヨガフロー sae	20:00-20:30 コア & ス・ハイン KANAKANA	20:30～21:30 岩盤タイム			20:30～21:30 岩盤タイム	20:00～20:45 バーフット MIHO	19:45-20:30 ピラティスマシン スタンダード KANAKANA	20:30～21:30 岩盤タイム			20:00-20:30 はじめての ピラティス 隔ひなた	20:30～21:30 岩盤タイム					
										NEW 内容 変更										

●●AURA SPA松戸●●



ココロが輝くと、カラダも輝く。
AURA SPA
Ganban Yoga & Relax