

【三鷹店】 2025年10月AURA・lafimoタイムスケジュール

[illegible]

【三鷹店】2025年10月AURA・lafimoタイムスケジュール



FRIDAY					SATURDAY					SUNDAY				
常温スタジオ			AURA SPA		常温スタジオ			AURA SPA		常温スタジオ			AURA SPA	
メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	lafimo	スタジオ	岩盤浴
8:30														
9:00														
9:30														
10:00		9:30～10:15 パーシック ピラティス Kanon	9:30～10:30 アクティブ ヨガ 60 Akiko	9:30～10:15 岩盤浴	9:30～10:30 ピラティス 三井 直美			9:30～10:15 ヨガ Sawako	9:30～10:15 岩盤浴				9:30～10:15 アクティブ ヨガ Maria	9:30～10:15 岩盤浴
10:30														
11:00				10:45～11:30 岩盤浴				10:45～11:30 アクティブ ヨガ Sawako	10:30～11:15 岩盤浴				10:45～11:45 ヨガ 60 Haruna	10:30～11:15 岩盤浴
11:30			11:00～11:45 パーシック ヨガ Akiko											
12:00				12:00～12:45 岩盤浴				12:00～12:45 ピラティス naomi	11:30～12:15 岩盤浴					11:30～12:15 岩盤浴
12:30		12:30～13:00 レッグ&ヒップ naomi							12:30～13:15 岩盤浴				12:15～13:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:30～13:15 岩盤浴
13:00								※10分前にお越し下さい 13:00～13:30 はじめてピラティス Sayaka						
13:30		13:15～14:00 パーシック ピラティス naomi	13:30～14:15 AURA ヨガ Kazuha	13:15～14:00 岩盤浴				変更 13:45～14:30 パーシック ピラティス Nanami	13:30～14:15 フリータイム			※10分前にお越し下さい 13:30～14:00 はじめてピラティス Nanami	13:30～14:30 フリータイム	
14:00														
14:30				14:30～15:15 岩盤浴				※10分前にお越し下さい 14:45～15:15 はじめてピラティス Nanami	14:15～15:00 岩盤浴			14:15～14:45 コア&スパイン Misato		14:15～15:00 岩盤浴
15:00					変更			14:45～15:30 パーシック ヨガ Sayaka						
15:30	15:15～16:00 腰痛改善 ヨガ 機 彩香		15:15～16:00 ピラティス naomi	15:45～16:30 岩盤浴				15:30～16:00 コア&スパイン Nanami	15:15～16:00 岩盤浴			15:15～15:45 レッグ&ヒップ Maria	15:30～16:15 AURA ダイエット Misato	15:15～16:00 岩盤浴
16:00														
16:30					16:15～17:15 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木 智子			※10分前にお越し下さい 16:30～17:00 はじめてピラティス Riko	16:15～17:00 AURA ダイエット Misato	16:00～16:45 ストレッチ 45 白石 莉子		16:15～16:45 コア&スパイン Kanon		16:15～17:00 岩盤浴
17:00			16:30～17:15 やさしい ピラティス naomi					17:15～17:45 レッグ&ヒップ Yuuka	17:15～18:00 岩盤浴				16:45～17:30 AURA ストレッチ Misato	17:15～18:00 岩盤浴
17:30				17:15～18:00 岩盤浴				17:30～18:15 AURA ストレッチ Riko	17:15～18:00 岩盤浴					
18:00													18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴
18:30			18:30～19:15 AURA ストレッチ Riko	18:15～19:00 岩盤浴										
19:00														
19:30		19:30～20:00 コア&スパイン Kazuha		19:15～20:00 岩盤浴				19:15～20:00 フリータイム	19:15～20:00 岩盤浴					
20:00			20:00～21:00 ヨガ 60 Saori	20:15～21:00 岩盤浴										
20:30		20:15～21:00 パーシック ピラティス Riko												
21:00														
21:30			21:15～22:00 フリータイム	21:15～22:00 岩盤浴										
22:00														
22:30														
23:00														

火～金 9時00分～23時00分
日／祝 9時00分～20時00分

土 9時00分～21時00分
休館日 ※毎週 月曜日

・AURA、lafimo、岩盤浴はWebにてご予約受付となります。

・AURA、lafimo、岩盤浴のご予約は1日各1つまでです。

・一度に取れるご予約は各2つまでとなります。

・AURA、lafimo、岩盤浴をご利用の方はご来館時に参加カードをフロントで受け取り、ご参加ください。

・はじめてピラティスはレクチャーがある為、レッスン開始の10分前にスタジオへお越しください。