

# 【三鷹店】2025年10月AURA・lafimoタイムスケジュール



# 【三鷹店】2025年10月AURA・lafimoタイムスケジュール



ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA  
Yoga Yoga & Spa

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																	
30																	
10:00			9:30～10:15 ベーシック 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	
30																	
11:00				11:00～11:45 ベーシック ヨガ Akiko		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	
30																	
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	11:30～12:15 岩盤浴	
30																	
13:00			12:30～13:00 レッグ&ヒップ naomi							13:00～13:30 はじめてピラティス Sayaka					12:15～13:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:30～13:15 岩盤浴	
30																	
14:00			13:15～14:00 ベーシック ピラティス naomi		13:30～14:15 AURA ヨガ Kazuha	13:15～14:00 岩盤浴				13:30～14:15 フリータイム					13:30～14:30 フリータイム	14:15～15:00 岩盤浴	
30																	
15:00			15:15～16:00 腰痛改善 ヨガ 楳 彩香		15:15～16:00 ピラティス naomi	14:30～15:15 岩盤浴				14:45～15:30 はじめてピラティス Nanami	14:15～15:00 岩盤浴				14:45～15:45 コア&スパイン Misato	15:15～16:00 岩盤浴	
30																	
16:00						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	
30																	
17:00										16:15～17:00 はじめてピラティス Riko	16:15～17:00 岩盤浴				16:15～17:30 AURA ストレッチ Misato	16:15～17:00 岩盤浴	
30																	
18:00										17:15～17:45 レッグ&ヒップ Yuuuka	17:15～18:00 岩盤浴				17:15～18:00 岩盤浴	17:15～18:00 岩盤浴	
30																	
19:00						18:30～19:15 AURA ストレッチ Riko	18:15～19:00 岩盤浴				17:30～18:15 AURA ストレッチ Riko	18:15～19:00 岩盤浴				18:00～18:45 フリータイム	18:15～19:00 岩盤浴
30																	
20:00			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						
30																	
21:00			20:15～21:00 ベーシック ピラティス Riko	20:00～21:00 ヨガ 60 Saori	20:15～21:00 岩盤浴												
30																	
22:00					21:15～22:00 フリータイム	21:15～22:00 岩盤浴											
30																	
23:00																	

・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。

#### 【営業時間 / 注意事項】

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