

2025年10月 AURASPA/ lafimoレッスンスケジュール

時間	火		水		木		金		土		日	
	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO	lafimo STUDIO	AURA STUDIO
9:00												
10:00		9:30~10:15 ベーシック ヨガ 西谷	9:30~10:00 レッグ&ヒップ 山崎		9:45~10:30 ベーシック 山崎		9:30~10:00 タワー Naana					
11:00	10:30~11:15 ベーシック 田久保	10:30~11:30 パワーヨガ60 西谷	10:15~11:00 ベーシック 山崎	10:15~11:15 ヨガ60 hana	10:45~11:15 レッグ&ヒップ 山崎	10:15~11:00 AURAヨガ 七宮		10:00~11:00 肩甲骨ヨガ 60 machiko	10:00~10:45 ベーシック 田久保	10:00~10:45 ベーシック ヨガ 浅見	10:00~10:30 レッグ&ヒップ 田久保	10:15~11:15 ヨガ60 高畠
12:00	11:30~12:00 コア&スパイン 田久保			11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高畠			11:30~12:15 ベーシック 七宮	11:15~12:00 リラククス ヨガ machiko	11:00~11:30 コア&スパイン 田久保	11:00~12:00 ヨガ60 浅見	11:30~12:00 レッグ&ヒップ 田久保	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高畠
13:00	12:15~13:00 ベーシック 田久保		12:00~12:30 タワー 山崎			12:15~13:15 ヨガ60 non			12:30~13:15 ベーシック 田久保		12:30~13:15 ベーシック みゆ	
14:00				13:00~14:00 ヨガ60 Mana	13:00~13:45 ベーシック Shino				13:30~14:00 コア&スパイン 七宮	13:30~14:15 ベーシック ヨガ 西谷		13:30~14:15 AURA ダイエット 山崎
15:00		14:30~15:00 ストレッチ ボール 30 Naana		14:30~15:15 ヨガ45 Mana	14:00~14:30 タワー Shino	13:45~14:45 ヨガ60 non	14:30~15:00 レッグ&ヒップ 山本	14:00~14:45 ベーシック ヨガ 七宮	14:15~14:45 レッグ&ヒップ 七宮	14:30~15:30 ヨガ60 西谷	14:15~15:00 ベーシック 北山	
16:00							15:15~15:45 タワー 山本		15:30~16:00 タワー Naana		15:15~16:00 ベーシック 北山	15:30~16:30 ヨガ60 浅見
17:00									16:30~17:30 AURA ダイエット60 Naana		16:15~16:45 はじめてピラティス 北山	
18:00	18:00~18:45 ベーシック shino			18:45~19:30 ボディ メイキング Naana	19:00~19:30 レッグ&ヒップ 山本	19:00~19:30 ストレッチ ボール 30 Naana	19:00~19:45 ベーシック みゆ		17:00~17:45 ベーシック みゆ		17:00~17:45 ベーシック 北山	16:45~17:45 ピラティス60 浅見
19:00	19:00~19:30 コア&スパイン shino	19:30~20:15 ベーシック ヨガ rummy	19:30~20:00 コア&スパイン 山本		19:45~20:30 ベーシック 山本	20:00~20:45 リラククス ヨガ Naana		19:30~20:30 ヨガ60 西谷				
20:00	19:45~20:15 レッグ&ヒップ shino		20:15~20:45 レッグ&ヒップ 山本	20:00~21:00 リンパ ストレッチ 60 Naana			20:00~20:45 ベーシック みゆ					
21:00	20:30~21:00 タワー shino	20:30~21:30 ピラティス60 rummy	21:00~21:30 タワー 山本		20:45~21:15 コア&スパイン 山本			20:45~21:30 ベーシック ヨガ 西谷				
22:00												

◆AURAレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB予約になります。

◆レッスン開始後の入場はご遠慮ください。

◆無断キャンセルはご遠慮下さい。

キャンセルは WEB(開始30分前まで)または、お電話で承ります。