

●● AURA SPA・lafimo ●● 2025年10月～

火				水				木				金				土				日			
AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo	AURA		岩盤	lafimo
10:00		9:30～10:30			9:30～10:15	9:45～10:15			9:30～10:30				9:30～10:30				9:30～10:30	9:30～10:15	9:30～10:15				
	9:45～10:30 ベースックヨガ 平井(聖)	◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベースック 山田	9:45～10:30 ベースックヨガ Mitsuki	岩盤ダイエット 村石	レッグ&ヒップ 山田		9:45～10:30 オーラヨガ 香取	◆岩盤タイム	10:00～10:45 スタンダード 山田	内容変更	9:45～10:45 ピラティスヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	9:45～10:30 ベースック 大野		9:30～10:30 アクティブヨガ 60 YUKI	岩盤ダイエット 村石		9:30～10:30 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 西田	◆岩盤タイム	ベースック 砂田		
11:00		10:45～11:45			10:45～11:45				10:45～11:45				10:45～11:45				10:45～11:45		10:30～11:00				
	11:15～12:15 アクティブヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	11:15～11:45 ビギナー 山田	11:00～12:00 ヨガ 60 Mitsuki	◆岩盤タイム			11:15～12:15 ピラティス 60 板橋	◆岩盤タイム	11:15～11:45 ビギナー 山田		11:15～12:15 ヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	12:00～12:30 ビギナー 常世田		11:00～11:45 オーラダイエント 香取	◆岩盤タイム		10:45～11:45 レッグ&ヒップ 砂田	11:00～12:00 オーラダイエント 西田	◆岩盤タイム	11:45～12:15 コア&スパイン 砂田	
12:00		12:00～13:00			12:00～13:00				12:00～13:00				12:00～13:00				12:00～13:00		12:00～13:00				
		◆岩盤タイム	12:00～12:30 山田		◆岩盤タイム				◆岩盤タイム					◆岩盤タイム			12:00～13:00 常世田		12:15～13:00 ベースック 山田		12:30～13:30 アクティブヨガ 60 YUKI	◆岩盤タイム	13:00～13:45 スタンダード 砂田
13:00		12:45～13:30			12:30～13:15 オーラストレッチ 金子				13:00～13:45 ベースックヨガ 小久保				12:45～13:30 ベースックヨガ YUKI				13:15～14:15 ベースック 常世田		13:30～14:00 コア&スパイン 山田		14:15～15:00 オーラヨガ 齋藤(佳)	◆岩盤タイム	15:30～16:00 コア&スパイン 齋藤(佳)
	12:45～13:30 ベースックヨガ YUKI		13:00～13:45 ベースック 香取		13:15～14:15 ベースック 山田	内容変更	13:00～13:45 ベースックヨガ YUKI	◆岩盤タイム	13:15～14:15 ベースック 常世田			14:15～15:15 アクティブヨガ 60 Shiaki	◆岩盤タイム	14:30～15:30 レッグ&ヒップ 常世田		14:15～15:15 ベースックヨガ 60 眞山	◆岩盤タイム	14:45～15:30 スタンダード 大野	15:00～16:00 ◆岩盤タイム	16:00～16:45 オーラダイエント 仲野	◆岩盤タイム	16:15～17:00 スタンダード 齋藤(佳)	
14:00					13:30～14:15 スタンダード 小島				14:30～15:00								13:30～14:30 コア&スパイン 山田		14:15～15:00 オーラヨガ 齋藤(佳)	◆岩盤タイム	15:30～16:00 コア&スパイン 齋藤(佳)	◆岩盤タイム	16:15～17:00 スタンダード 齋藤(佳)
	14:30～15:15 オーラダイエント 真鍋	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:30～15:15 スタンダード 常世田	14:30～15:30 ヨガ 60 Shiaki	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	14:30～15:00 レッグ&ヒップ 大野	14:45～15:15 コア&スパイン 小島	15:00～16:00 溶岩浴	◆岩盤タイム				14:15～15:15 アクティブヨガ 60 Shiaki	◆岩盤タイム	14:30～15:30 レッグ&ヒップ 常世田		14:15～15:15 ベースックヨガ 60 眞山	◆岩盤タイム	14:45～15:30 スタンダード 大野	15:00～16:00 ◆岩盤タイム	16:00～16:45 オーラダイエント 仲野	◆岩盤タイム	16:15～17:00 スタンダード 齋藤(佳)
15:00		15:30～16:00 コア&スパイン 常世田							15:45～16:45 ◆岩盤タイム								15:00～16:00 スタンダード 大野		15:45～16:15 レッグ&ヒップ 大野	◆岩盤タイム	16:00～16:45 オーラダイエント 仲野	◆岩盤タイム	16:15～17:00 スタンダード 齋藤(佳)
	15:45～16:45 溶岩浴	◆岩盤タイム	16:30～17:15 ベースック 常世田	16:30～17:30 溶岩浴	◆岩盤タイム			17:00～18:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム			17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム			17:00～17:30 ◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベースック 金子	17:45～18:45 ◆岩盤タイム	18:00～18:30 NEW	18:30～19:30 ヨガ 60 rummy	◆岩盤タイム	18:30～19:15 ベースック 金子	
16:00		17:00～18:00 常世田			17:00～18:00				18:15～18:45 ◆岩盤タイム								17:45～18:45 ◆岩盤タイム		18:00～18:30 NEW	18:30～19:30 ヨガ 60 rummy	◆岩盤タイム	18:30～19:15 ベースック 金子	
	17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム	17:45～18:15 レッグ&ヒップ 常世田	18:15～18:45 ◆岩盤タイム	18:15～19:15 レッグ&ヒップ 齋藤(佳)		17:45～18:30 オーラダイエント 金子	◆岩盤タイム	18:15～19:15 ◆岩盤タイム				17:15～18:15 溶岩浴	◆岩盤タイム		17:00～17:30 ◆岩盤タイム	17:00～17:45 ベースック 金子	17:45～18:45 ◆岩盤タイム	18:00～18:30 NEW	18:30～19:30 ヨガ 60 rummy	◆岩盤タイム	18:30～19:15 ベースック 金子	
17:00		18:30～19:15 岩盤ダイエント 村石			18:30～19:15 ◆岩盤タイム				18:15～19:15 ◆岩盤タイム								18:00～18:30 ◆岩盤タイム		18:45～19:30 コア&スパイン 眞鍋	◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム		
	19:00～19:45 ベースックヨガ akiyo	◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベースック 日井	19:00～20:00 アクティブヨガ 60 Naho	◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベースック 齋藤(佳)		19:00～20:00 ヨガ 60 勢子	◆岩盤タイム	19:15～20:00 ベースック 日井	内容変更	19:00～19:45 ベースックヨガ Mitsuki	◆岩盤タイム	19:45～20:45 スタンダード 秋山		19:00～19:45 ピラティス rummy	19:30～20:30 ◆岩盤タイム	18:45～19:30 ベースック 眞鍋	◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム			
18:00		20:15～21:15 ヨガ 60 akiyo			20:15～21:00 ベースックヨガ Naho				20:30～21:00 ◆岩盤タイム				20:15～21:00 オーラストレッチ 眞鍋	◆岩盤タイム	20:30～21:00 ◆岩盤タイム				18:45～19:30 ベースック 眞鍋	◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム		
		◆岩盤タイム	21:00～22:00		◆岩盤タイム			21:00～22:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	21:00～22:00 ◆岩盤タイム	21:30～22:15 スタンダード 日井	内容変更	21:00～22:00 スタンダード 秋山	◆岩盤タイム					18:45～19:30 ベースック 眞鍋	◆岩盤タイム	19:15～20:15 ◆岩盤タイム		
19:00																							
20:00																							
21:00																							
22:00																							
23:00																							

ココロが輝くと、カラダも輝く。

AURA SPA

Ganban Yoga & Onsen

ラフィモ

lafimo

ラフィモ株式会社 RAPHIMO CO., LTD. EST.2013

