



●● AURASPA ・lafimo●● 2026年6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	
10:00		9:15～10:00 コア&スパイン かな		9:30～10:15 ベーシックヨガ 坂元	9:30～10:15 スタンダード 福本		9:30～10:30 ヨガ60 アオイ	9:30～10:15 コア&スパイン 宮嶋		担当者変更 9:30～10:15 オーラダイエット 中村	9:30～10:15 ヒップ&レッグ 福本		9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか	9:30～10:15 コア&スパイン 柳田		9:30～10:15 オーラダイエット 中村	9:30～10:15 スタンダード 堀		
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non	10:15～11:00 スタンダード かな	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 坂元	10:45～11:30 ヒップ&レッグ 福本			10:30～11:15 スタンダード 遠藤	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 宇野	10:45～11:30 コア&スパイン 福本		11:00～12:00 ヨガ60 勝野	10:30～11:15 スタンダード 柳田	10:00～11:00 ◆岩盤タイム		担当者変更 10:30～11:15 コア&スパイン 堀	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	
12:00	時間変更 12:15～13:15 ベーシックヨガ non	11:15～12:00 タワー カナ	11:30～12:30 ◆岩盤タイム	内容・担当者変更 12:15～13:00 ヨガ45 KAE	12:00～12:45 タワー 福本		12:15～13:15 アクティブ フローヨガ SHIMA	11:45～12:30 コア&スパイン 宮嶋	11:30～12:30 ◆岩盤タイム	12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari	12:00～12:45 スタンダード 福本			11:30～12:15 タワー 柳田	11:30～12:30 ◆岩盤タイム	担当者変更 11:30～12:15 ピラティス中級 堀	11:30～12:30 ◆岩盤タイム		
13:00	内容・担当者変更 13:45～14:45 骨盤エクササイズ ヨガ non	12:15～13:00 ピラティス中級 カナ	13:00～14:00 ◆岩盤タイム	内容・担当者変更 13:30～14:30 アクティブヨガ KAE			13:45～14:30 リフレッシュヨガ SHIMA		13:00～14:00 ◆岩盤タイム				12:30～13:30 パワーヨガ 勝野	12:30～13:30 ピラティス 中級 宮嶋	13:00～14:00 ◆岩盤タイム	担当者変更 12:30～13:15 ヒップ&レッグ 仲野	13:00～14:00 ◆岩盤タイム		
14:00	時間変更 15:15～16:00 オーラダイエット 仲野	13:45～14:45 骨盤エクササイズ ヨガ non	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	担当者変更 14:00～14:45 スタンダード 遠藤	14:00～14:45 スタンダード 遠藤		14:30～15:15 スタンダード かな		14:30～15:30 ◆岩盤タイム	13:30～14:30 ヨガ60 Mari	14:00～14:45 ヒップ&レッグ 香取		14:00～14:45 アロマリフレッシュ フローヨガ sayaka	13:45～14:30 ヒップ&レッグ 石橋	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	13:30～14:30 アクティブヨガ Mari	13:30～14:15 ベーシック 仲野	14:30～15:15 スタンダード 澤口	14:30～15:30 ◆岩盤タイム
15:00	担当者変更 17:00～17:45 コア&スパイン 西田	15:00～15:45 スタンダード 西田	◆岩盤タイム	内容・担当者変更 15:15～16:00 スタンダード 遠藤	15:15～16:00 スタンダード 遠藤		15:00～15:45 オーラダイエット 宮嶋		15:00～17:00 ◆岩盤タイム		15:00～15:45 ベーシック 香取		15:15～16:00 アロマリラックスヨガ sayaka	14:45～15:30 ベーシック 石橋	◆岩盤タイム	15:00～15:45 ヨガ45 Mari	14:30～15:15 スタンダード 澤口	14:30～15:30 ◆岩盤タイム	
16:00	担当者変更 18:00～18:45 ヒップ&レッグ 西田	16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰	◆岩盤タイム				15:45～16:30 ヒップ&レッグ かな		16:00～17:00 ◆岩盤タイム					15:45～16:30 スタンダード 石橋	◆岩盤タイム	15:30～16:15 ヒップ&レッグ 澤口	15:30～16:15 ◆岩盤タイム		
17:00	担当者変更 19:00～19:45 ベーシックヨガ 太宰	17:00～17:45 コア&スパイン 西田	◆岩盤タイム	18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太宰	18:30～19:30 リラックスヨガ 太宰		16:30～17:30 リラックスヨガ 太宰		16:00～17:00 ◆岩盤タイム		1. 3. 5. 週 骨盤調整ヨガ 太宰 2. 4. 週 フローヨガ SHIMWA			15:45～16:30 スタンダード 石橋	◆岩盤タイム	17:00～17:45 オーラストレッチ 仲野	16:30～17:15 コア&スパイン 澤口	16:00～17:00 ◆岩盤タイム	
18:00	担当者変更 20:15～21:15 ヨガ60 太宰	17:30～18:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	内容・担当者変更 19:00～19:45 コア&スパイン 友澤	19:00～19:45 コア&スパイン 友澤		17:30～18:30 ◆岩盤タイム		17:30～18:30 ◆岩盤タイム	19:00～19:45 パワーヨガ 福本麻衣子	19:00～19:45 スタンダード 中村	19:00～20:00 隔週レッスン		15:45～16:30 スタンダード 仲野	◆岩盤タイム			17:30～18:30 ◆岩盤タイム	
19:00		18:00～18:45 ヒップ&レッグ 西田	◆岩盤タイム				18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太宰	担当者変更 19:00～19:45 スタンダード 中村	19:00～20:00 ◆岩盤タイム	20:00～20:45 ヒップ&レッグ 中村	19:00～19:45 スタンダード 仲野			17:30～18:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム			19:00～19:30 ◆岩盤タイム	
20:00		19:00～19:45 スタンダード 石橋	◆岩盤タイム					内容・担当者変更 20:00～20:45 ヒップ&レッグ 中村	◆岩盤タイム	20:30～21:15 ベーシックヨガ 福本麻衣子	20:15～21:15 ヨガ60 sayaka			19:00～19:30 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム			19:00～19:30 ◆岩盤タイム	
21:00		20:15～21:00 コア&スパイン 石橋	◆岩盤タイム	20:15～21:00 オーラストレッチ 仲野					◆岩盤タイム						◆岩盤タイム				
22:00																			

22:00 営業終了

