

●● AURASPA ●● 2024年12月～

	火		水		木		金		土		日	
	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤	AURA	岩盤
10:00		10:00～11:00 ◆岩盤タイム	9:30～10:15 ベーシックヨガ 坂元	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	9:30～10:30 ヨガ60 アオイ	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	9:30～10:15 ベーシックヨガ 山宮	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	9:30～10:30 朝ヨガ60 はるか	10:00～11:00 ◆岩盤タイム	9:30～10:15 オーラダイエット 友澤	10:00～11:00 ◆岩盤タイム
11:00	10:45～11:45 ヨガ60 non	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 坂元	◆岩盤タイム	11:00～11:45 ベーシックヨガ アオイ	◆岩盤タイム	10:45～11:45 ヨガ60 宇野	◆岩盤タイム	11:00～12:00 ヨガ60 勝野	◆岩盤タイム	11:00～12:00 ヨガ60 太幸	◆岩盤タイム
12:00	12:15～13:00 ベーシックヨガ non	◆岩盤タイム	12:15～13:00 骨盤調整ピラティス カナ	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	12:15～13:00 アクティブヨガ45 Mari	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
13:00	13:30～14:30 ピラティス カナ	◆岩盤タイム	13:30～14:30 引き締めピラティス カナ	◆岩盤タイム	12:30～13:15 フリータイム	13:00～14:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	12:30～13:30 ピラティス カナ	13:00～14:00 ◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
14:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:45～14:30 オーラダイエット 友澤	◆岩盤タイム	13:30～14:30 ヨガ60 Mari	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	13:30～14:30 アクティブヨガ Mari	◆岩盤タイム
15:00	15:00～15:45 ルーシーダットン 西田	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
16:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
17:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	16:30～17:30 リラックスヨガ 太幸	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
18:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	バスタオル持参	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
19:00	19:00～19:45 ベーシックヨガ 太幸	◆岩盤タイム	18:30～19:30 肩甲骨ヨガ 太幸	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
20:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
21:00	20:15～21:15 ヨガ60 太幸	◆岩盤タイム	20:00～20:45 オーラヨガ 山宮	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム
22:00	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム	◆岩盤タイム

22:00営業終了

