

# Lafimo・AURASPA・岩盤浴スケジュール 2025年4月

	月			火			水			木			金			土			日			
	Lafimo	AURA	岩盤	Lafimo	AURA	岩盤	Lafimo	AURA	岩盤	Lafimo	AURA	岩盤	Lafimo	AURA	岩盤	Lafimo	AURA	岩盤	Lafimo	AURA	岩盤	
9:00	9:30~10:00 コア&スパイン 石川		9:15~10:15 岩盤タイム																			
10:00	<b>内容変更</b> 10:00~11:00 ヨガ 畑田 美紀		10:30~11:30 岩盤タイム	10:00~10:45 オーラヨガ 江口		<b>内容・時間変更</b> 10:15~10:45 レッグ&リフト 江口	10:15~11:00 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム	10:30~11:30 アクティブヨガ 木村 絵美子			9:30~10:15 はじめてのピラティス 塩澤		9:15~10:15 岩盤タイム	9:30~10:15 ベーシックピラティス 江口		10:00~10:45 ベーシックヨガ 下田		9:45~10:30 はじめてのピラティス 石川	9:45~10:30 ヨガ 北村 あり	9:15~10:15 岩盤タイム	
11:00																						
12:00	11:30~12:15 フリータイム		11:45~12:45 岩盤タイム	11:30~12:30 アクティブヨガ 佐々木 小夜子														11:30~12:15 ベーシックヨガ 江口		10:45~11:15 レッグ&リフト 石川	10:45~11:30 ベーシックヨガ 北村 あり	10:30~11:30 岩盤タイム
13:00	13:00~13:45 オーラヨガ 塩澤		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:45 背骨コンディショニング 佐々木 小夜子					12:00~12:45 ヨガ 北村 あり			12:15~13:15 フェイス マッサージ 塩澤		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~13:30 コア&スパイン 塩澤			12:45~13:30 ベーシックヨガ 塩澤		13:00~14:00 岩盤タイム	13:00~14:00 岩盤タイム	
14:00																						
15:00			14:15~15:15 岩盤タイム	14:15~15:15 フリータイム					14:00~14:45 ボディメンテナス フクダ ハナミ			14:00~15:00 ボディ コンディショニング 山田 信子		14:15~15:15 岩盤タイム	14:00~14:45 ストレッチャ chigusa			14:15~15:00 ヨガ 北村 あり		13:00~13:45 はじめてのピラティス 柴田	13:15~14:00 背骨コンディショニング 佐々木 小夜子	13:00~14:00 岩盤タイム
16:00			15:30~16:30 岩盤タイム	15:15~16:00 ベーシックピラティス 今川 千恵子					15:15~16:00 はじめてのピラティス HARU			15:30~16:30 ヨガ ジヨセフ 鮎		15:30~16:30 岩盤タイム	15:15~16:00 ベーシックピラティス 鈴木 真由					15:00~15:45 ベーシックピラティス 柴田	15:00~15:45 オーラヨガ 石塚	14:30~15:30 岩盤タイム
17:00			16:45~17:45 岩盤タイム	16:15~16:45 レッグ&リフト 今川 千恵子					16:15~16:45 コア&スパイン HARU					16:45~17:45 岩盤タイム	15:45~16:00 はじめてのピラティス 和田					15:45~16:45 岩盤タイム	15:45~16:45 岩盤タイム	
18:00			18:00~19:00 岩盤タイム																			
19:00																						
20:00	19:30~20:15 はじめてのピラティス 柴田		19:15~20:15 岩盤タイム	19:15~20:00 ベーシックピラティス 石塚					19:00~20:00 ミュージック フローヨガ フクダ ハナミ			19:00~19:45 ベーシックピラティス 和田	19:00~20:00 ピラティス HIKARI	19:15~20:15 岩盤タイム	19:00~19:45 オーラストレッチ 石塚					17:00~17:45 週替わりレッスン		17:00~18:00 岩盤タイム
21:00	20:30~21:15 ベーシックピラティス 柴田	20:45~21:30 ベーシックヨガ 北村 あり	20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:00 コア&スパイン 石塚					20:30~21:15 リラクセスヨガ フクダ ハナミ			20:30~21:00 レッグ&リフト 石塚		20:30~21:30 岩盤タイム	20:30~21:15 ベーシックピラティス 荒木 知子					18:15~19:15 岩盤タイム	18:15~19:15 岩盤タイム	
22:00			21:45~22:40 岩盤タイム	21:00~22:00 ヨガ 北村 あり																		
22:40																						



4月5日  
-アクティブヨガ  
-岩盤・骨盤矯正  
4月12日  
-ベーシックヨガ  
-岩盤浴  
-メンテナスヨガ  
-岩盤・北村あり

ココロが輝くと、カラダも輝く。

**AURA SPA**  
Ganban Yoga & Relax