

2025年5月 AURA SPAL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			9:30~10:00 はじめてピラティス 山崎									
11:00	10:30~11:15 ベーシック 田久保	10:00~10:45 ベーシック ヨガ rummy		10:15~11:15 ヨガ60 hana	10:00~10:30 はじめてピラティス 山崎	10:15~11:00 オーラヨガ 七宮		10:00~11:00 肩甲骨ヨガ machiko	10:15~10:45 レッグ&ヒップ 須崎	10:00~10:45 ベーシック ヨガ 浅見	9:30~10:15 ベーシック 北山	10:15~11:15 ヨガ60 高島
12:00	11:30~12:15 ベーシック 田久保	11:00~12:00 ピラティス rummy	11:15~12:00 ベーシック 宮崎	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島			11:30~12:15 ベーシック 七宮	11:15~12:00 リラクセス ヨガ machiko	11:00~11:30 コア&スパイン 須崎	11:00~12:00 ヨガ60 浅見	11:15~12:00 ベーシック 田久保	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島
13:00		13:00~13:45 オーラ ヨガ Naana	13:00~13:45 ベーシック 宮崎	13:00~14:00 ヨガ60 Mana	12:45~13:30 ベーシック 七宮	12:15~13:15 ヨガ60 non		13:00~13:45 オーラヨガ 七宮	12:30~13:15 ベーシック 北山		12:15~13:00 ベーシック 田久保	
14:00	13:30~14:15 ベーシック かな			14:15~15:00 ヨガ45 Mana	14:00~14:45 ベーシック Shino	13:45~14:45 ヨガ60 non		14:00~14:45 ベーシック ヨガ 七宮	13:30~14:15 ベーシック 七宮	13:15~14:00 ベーシック ヨガ 西谷	13:15~13:45 はじめてピラティス 田久保	13:30~14:30 ヨガ60 西谷
15:00	14:45~15:15 はじめてピラティス かな	14:30~15:30 ヨガ60 西谷						15:00~15:45 ベーシック Naana	14:30~15:00 はじめてピラティス 田久保	14:30~15:30 ヨガ60 西谷		
16:00		15:45~16:30 ベーシック ヨガ 西谷	15:30~16:15 ベーシック Naana					15:30~16:15 ヨガ45 澤瀬葵麗	15:15~16:00 ベーシック 田久保			15:30~16:30 ヨガ60 浅見
17:00									16:15~17:00 ベーシック 田久保	16:00~17:00 リンパ ストレッチ60 Naana	16:15~16:45 レッグ&ヒップ 須崎	
18:00	18:00~18:45 ベーシック 須崎				18:00~18:30 はじめてピラティス 須崎	18:00~18:45 AURA ダイエット Naana			17:30~18:15 ベーシック 北山	17:30~18:30 リンパ ストレッチ60 Naana	18:15~18:45 コア&スパイン 須崎	17:00~17:45 AURA ダイエット 須崎
19:00	19:00~19:30 コア&スパイン shino			19:15~20:00 ボディ メイキング Naana	19:00~19:30 レッグ&ヒップ 山本	19:15~20:00 オーラ ヨガ 宮崎		19:00~19:45 ベーシック 北山				
20:00	19:45~20:15 はじめてピラティス shino	19:30~20:15 オーラ ヨガ 須崎	19:15~20:00 ベーシック 北山		19:45~20:30 ベーシック 山本	20:15~21:00 ベーシック ヨガ 宮崎		20:00~20:45 ベーシック 北山	19:30~20:30 ヨガ60 西谷			
21:00	20:30~21:00 レッグ&ヒップ shino	20:30~21:15 オーラ ダイエット 須崎	20:15~21:00 ベーシック 北山	20:30~21:30 リンパ ストレッチ60 Naana	20:45~21:15 コア&スパイン 山本			21:00~21:45 ベーシック 北山	20:45~21:30 ベーシック ヨガ 西谷			
22:00			21:15~22:00 ベーシック 北山									

◆AURALレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB予約になります。

◆レッスンは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。

2025年5月 AURA SPAL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			9:30~10:00 はじめてピラティス 山崎									
11:00	10:30~11:15 ベーシック 田久保	10:00~10:45 ベーシック ヨガ rummy		10:15~11:15 ヨガ60 hana	10:00~10:30 はじめてピラティス 山崎	10:15~11:00 オーラヨガ 七宮		10:00~11:00 肩甲骨ヨガ machiko	10:15~10:45 レッグ&ヒップ 須崎	10:00~10:45 ベーシック ヨガ 浅見	9:30~10:15 ベーシック 北山	10:15~11:15 ヨガ60 高島
12:00	11:30~12:15 ベーシック 田久保	11:00~12:00 ピラティス rummy	11:15~12:00 ベーシック 宮崎	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島				11:15~12:00 リラククス ヨガ machiko		11:00~12:00 ヨガ60 浅見	11:15~12:00 ベーシック 田久保	11:30~12:15 ベーシック ヨガ 高島
13:00		13:00~13:45 オーラ ヨガ Naana	13:00~13:45 ベーシック 宮崎	13:00~14:00 ヨガ60 Mana	12:45~13:30 ベーシック 七宮	12:15~13:15 ヨガ60 non					12:15~13:00 ベーシック 田久保	
14:00	13:30~14:15 ベーシック かな							13:15~13:45 コア&スパイン 宮崎	13:00~13:45 オーラヨガ 七宮	13:15~14:00 ベーシック ヨガ 西谷	13:15~13:45 はじめてピラティス 田久保	13:30~14:30 ヨガ60 西谷
15:00	14:45~15:15 はじめてピラティス かな	14:30~15:30 ヨガ60 西谷		14:15~15:00 ヨガ45 Mana	14:00~14:45 ベーシック Shino					14:30~15:00 はじめてピラティス 田久保	14:00~14:45 ベーシック ヨガ 七宮	
16:00		15:45~16:30 ベーシック ヨガ 西谷	15:30~16:15 ベーシック Naana					15:00~15:45 ベーシック Naana	15:30~16:15 ヨガ45 澤瀬葵麗	15:15~16:00 ベーシック 田久保		15:30~16:30 ヨガ60 浅見
17:00										16:00~17:00 リンパ ストレッチ60 Naana	16:15~16:45 レッグ&ヒップ 須崎	
18:00	18:00~18:45 ベーシック 須崎				18:00~18:30 はじめてピラティス 須崎	18:00~18:45 AURA ダイエット Naana				17:30~18:15 ベーシック 北山	17:30~18:30 リンパ ストレッチ60 Naana	17:00~17:45 AURA ダイエット 須崎
19:00	19:00~19:30 コア&スパイン shino				19:00~19:30 レッグ&ヒップ 山本	19:15~20:00 オーラ ヨガ 宮崎		19:00~19:45 ベーシック 北山		18:30~19:15 ベーシック 北山	18:15~18:45 コア&スパイン 須崎	
20:00	19:45~20:15 はじめてピラティス shino	19:30~20:15 オーラ ヨガ 須崎	19:15~20:00 ベーシック 北山	19:15~20:00 ボディ メイキング Naana	19:45~20:30 ベーシック 山本	20:15~21:00 ベーシック ヨガ 宮崎		19:30~20:30 ヨガ60 西谷				
21:00	20:30~21:00 レッグ&ヒップ shino	20:30~21:15 オーラ ダイエット 須崎	20:15~21:00 ベーシック 北山	20:30~21:30 リンパ ストレッチ60 Naana	20:45~21:15 コア&スパイン 山本			20:00~20:45 ベーシック 北山	20:45~21:30 ベーシック ヨガ 西谷			
22:00			21:15~22:00 ベーシック 北山					21:00~21:45 ベーシック 北山				

◆AURALレッスン・lafimoレッスンは、全て WEB予約になります。

◆レッスンは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。