

ラスパ太田川店【5月1日～5月8日スケジュール】

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
木	金	土	日	月	火	水	木
10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 スリムアッププレス (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:40 ディーププレスヨガ (70分)		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT (45分)
竹下	愛須	古宇田	愛須		小島	竹下	竹下
12:00～13:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	12:00～13:00 スタンダード60 (60分)	12:15～13:15 美ボディフロー ^{ビラティス} (60分)	12:15～13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)		12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:00～13:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	12:00～13:00 ホットビラティス (60分)
愛須	古宇田	小島	小島		愛須	古宇田	
13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	13:30～14:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	14:00～15:00 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)	14:00～15:00 スリムアッププレス (60分)		14:00～15:00 もも肩ヨガビラティス (60分)	13:30～14:15 ビラティス ブートキャンプ (45分)	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)
小島	小島	古宇田	愛須		古宇田	永田	竹下
15:00～16:10 ディーププレスヨガ (70分)	15:00～16:00 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分)		15:45～16:45 エアロビヨガ (60分)		15:00～16:00 花粉症スッキリヨガ (60分)
愛須	古宇田	原田	小島		竹下		古宇田
		17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)			17:30～18:30 青中養人ヨガ (60分)		
					古宇田		
		19:00～20:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)			19:00～20:00 骨盤矯正ヨガ (60分)		
			原田				
18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (60分)	18:00～19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				18:00～19:00 スタンドード60 (60分)	18:00～19:00 脚活ヨガ ver.2 (60分)	
小島	竹下					古宇田	小出
19:30～20:30 ホットビラティス (60分)	19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分)				19:30～20:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	19:30～20:30 青中養人ヨガ (60分)	
古宇田	原田					愛須	古宇田
21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)				21:00～22:00 もも肩ヨガビラティス (60分)	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)	
原田	竹下					古宇田	小出

定休日

ラスパ太田川店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)		10:30～11:30 スタンダード60 (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 脚活ヨガ ver.2 (60分)
古宇田	小島	愛須			竹下	石井	小出
12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分)	12:15～13:15 もも肩ヨガビラティス (60分)		12:00～13:00 青中養人ヨガ (60分)	12:00～13:00 DANCE MASTER PROJECT ～Rock the Party MIX～	12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	12:00～13:00 スタンダード60 (60分)
愛須	古宇田	古宇田			竹下	松山	竹下
13:30～14:30 青中養人ヨガ (60分)	14:00～15:10 Mother's Day Yoga (70分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		13:30～14:30 ホットビラティス (60分)	13:30～14:40 ディーププレスヨガ (70分)	13:30～14:30 肩コリラックスヨガ (60分)	13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)
古宇田	古宇田	小島			古宇田	愛須	竹下
15:00～16:00 ホットビラティス (60分)	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (60分)	15:45～16:30 BEAT CORE HIIT (45分)				15:00～16:00 スタンダード60 (60分)	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (60分)
愛須	愛須	竹下					浅井
	17:30～18:30 美ボディフロー ^{ビラティス} (60分)						
		小島					
	19:00～20:10 ディーププレスヨガ (70分)						
		愛須					
18:00～19:00 エアロビヨガ (60分)				18:00～19:00 スタンダード60 (60分)	18:00～18:45 ビラティス ブートキャンプ (45分)	18:00～19:00 もも肩ヨガビラティス (60分)	18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)
竹下					浅井	石井	竹下
19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)				19:30～20:30 スリムアッププレス (60分)	19:30～20:30 花粉症スッキリヨガ (60分)	19:30～20:30 スタンダード60 (60分)	19:30～20:15 BEAT CORE HIIT (45分)
小島					小島	古宇田	竹下
21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ビラティス (60分)	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分)	21:00～22:00 脚トレビューティー ^{ヨガ} (60分)	21:00～22:00 スタンダード60 (60分)
竹下						愛須	浅井

定休日

ラスパ太田川店【5月17日～5月24日スケジュール】

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
10:30～11:30 青中成人ヨガ (60分) 古宇田		月	火	水	木	金	土
12:15～13:15 花粉症スッキリヨガ (60分) 古宇田			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 竹下	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古宇田	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 浅井	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分) 秋葉	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島
14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 椿			12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島	12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	12:00～13:00 肩コリラックスヨガ (60分) 古宇田	12:00～13:00 スタンダード60 (60分) 秋葉	12:15～13:15 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小島
15:45～16:45 もも肩ヨガティス (60分) 古宇田			13:30～14:30 エアロピヨガ (60分) 竹下	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 古宇田	13:30～14:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 竹下	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定)(90分) 秋葉	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 浅井
17:30～18:30 スタンダード60 (60分) 浅井			15:00～16:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小島		15:00～16:00 青中成人ヨガ (60分) 古宇田		15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分) 小島
							17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古宇田
							19:00～20:00 肩トレーピューティー ヨガ(60分) 古宇田
			18:00～19:00 青中成人ヨガ (60分) 古宇田	18:00～19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 竹下	18:00～19:00 スタンダード60 (60分) 椿	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ (60分) 古宇田	
			19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (60分) 小島	19:30～20:30 スタンダード60 (60分) 浅井	19:30～20:30 肩トレーピューティー ヨガ(60分) 古宇田	19:30～20:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 竹下	
			21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 古宇田	21:00～22:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 古宇田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 小島	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 古宇田	
							21:00～22:00 ホットピラティス (60分) 浅井

ラスパ太田川店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 スリムアップブレス (60分) 小島		10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 竹下	10:30～11:30 スタンダード60 (60分) 椿	10:30～11:30 ホットピラティス (60分) 古宇田	10:30～11:30 肩トレーピューティー ヨガ(60分) 古宇田	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分) 竹下
12:15～13:15 もも肩ヨガティス (60分) 古宇田		12:00～13:00 スタンダード60 (60分) 浅井	12:00～13:00 青中成人ヨガ (60分) 竹下	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古宇田	12:00～13:00 スタンダード60 (60分) 浅井	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 竹下
14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小島		13:30～14:30 肩コリラックスヨガ (60分) 竹下	13:30～14:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	13:30～14:30 スタンダード60 (60分) 椿	13:30～14:30 もも肩ヨガティス (60分) 古宇田	14:00～15:00 スタンダード60 (60分) 浅井
15:45～16:45 スタンダード60 (60分) 椿		15:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分) 竹下		15:00～16:00 肩コリラックスヨガ (60分) 竹下	15:00～16:00 スタンダード60 (60分) 浅井	15:45～16:45 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小島
						17:30～18:30 スリムアップブレス (60分) 小島
						19:00～20:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 竹下
		18:00～19:00 ホットピラティス (60分) 古宇田	18:00～19:00 花粉症スッキリヨガ (60分) 古宇田	18:00～19:00 スタンダード60 (60分) 小出	18:00～19:00 眠れる体に整えるヨガ (60分) 小島	
		19:30～20:30 スタンダード60 (60分) 椿	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 古宇田	19:30～20:30 肩活ヨガ ver.2 (60分) 小出	19:30～20:30 スタンダード60 (60分) 椿	
		21:00～22:00 青中成人ヨガ (60分) 古宇田	21:00～22:00 スタンダード60 (60分) 浅井	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分) 竹下	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小島	