

ラスパ太田川店【5月1日～5月8日スケジュール】

2024年4月15日更新

| | 5月1日(水) | 5月2日(木) | 5月3日(金) | 5月4日(土) | 5月5日(日) | 5月6日(月) | 5月7日(火) | 5月8日(水) |
|-------|---|--|--|--|---|---------|--|--|
| 9:00 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小幡 | 10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森 | 10:30～11:30 肩コリリラックスヨガ 竹下 | 10:30～11:30 エアロビヨガ 竹下 | 10:30～11:30 もも原ヨガティス 古宇田 | | 10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | 10:30～11:30 スタンダード60 古宇田 |
| 12:00 | 12:00～13:00 ボールでゆがみとりヨガ 大森 | 12:00～13:00 美ボディフロー ピラティス 小島 | 12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 小幡 | 12:15～13:15 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田 | 12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下 | | 12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田 | 12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 小幡 |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 背中美人ヨガ 小幡 | 13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 大森 | 14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | 14:00～15:00 スタンダード60 大森 | 14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 大森 | | 13:30～14:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)竹下 | 13:30～14:30 ボールでゆがみとりヨガ 大森 |
| 15:00 | 15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森 | 15:00～16:00 スタンダード60 小島 | | | | | 15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 古宇田 | |
| 16:00 | | | 15:45～16:45 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島 | 15:45～16:45 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)竹下 | 15:45～16:45 スタンダード60 古宇田 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 免疫セラピーヨガ 竹下 | 18:00～19:00 エアロビヨガ 小幡 | 17:30～18:30 スタンダード60 古宇田 | 17:30～18:30 背中美人ヨガ 古宇田 | | | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小幡 | 18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス 小島 |
| 19:00 | | | 19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森 | 19:00～20:00 ボールでゆがみとりヨガ 大森 | | | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 もも原ヨガティス 古宇田 | 19:30～20:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田 | | | | | 19:30～20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島 | 19:30～20:30 エアロビヨガ 竹下 |
| 21:00 | 21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 小島 | 21:00～22:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡 | | | | | 21:00～22:00 SUMO YOGA 小幡 | 21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定休日

ラスパ太田川店【5月9日～5月15日スケジュール】

| | 5月9日(木) | 5月10日(金) | 5月11日(土) | 5月12日(日) | 5月13日(月) | 5月14日(火) | 5月15日(水) |
|-------|---|--|--|---|----------|--|--|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大森 | 10:30～11:30 背中美人ヨガ 古宇田 | 10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 竹下 | 10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 小島 | | 10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡 | 10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 小島 |
| 12:00 | 12:00～13:00 スタンダード60 古宇田 | 12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 大森 | 12:15～13:15 エアロビヨガ 小幡 | 12:15～13:15 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡 | | 12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 永田 | 12:00～13:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:15 BEAT CORE HIIT 大森 | 13:30～14:30 スタンダード60 古宇田 | 14:00～15:10 【母の日特別企画】 竹下 | 14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島 | | 13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 小島 | 13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島 |
| 15:00 | 15:00～16:00 もも原ヨガティス 古宇田 | 15:00～16:00 ボールでゆがみとりヨガ 大森 | | | | 15:00～16:00 SUMO YOGA 小幡 | 15:00～16:00 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)竹下 |
| 16:00 | | | 15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小幡 | 15:45～17:15 EX「パワーヨガ」 (会員様限定) 小幡 | | | |
| 17:00 | | | 17:30～18:30 スタンダード60 小島 | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | 18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 小幡 | | | | 18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田 | 18:00～19:00 スタンダード60 大森 |
| 19:00 | | | 19:00～20:00 もも原ヨガティス 古宇田 | | | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 スタンダード60 小島 | 19:30～20:30 はじめての「パワーヨガ」 (会員様限定)竹下 | | | | 19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 大森 | 19:30～20:30 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田 |
| 21:00 | 21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小幡 | | | | 21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 竹下 | 21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森 |
| 22:00 | | | | | | | |

定休日

【お問い合わせコールセンター】 0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外はインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)
 ◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
 ◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
 ◆レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。
 ※キャンセル料は発生致しません。が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWEB予約はこちらから▶



ラスパ太田川店【5月16日～5月23日スケジュール】

| | 5月16日(木) | 5月17日(金) | 5月18日(土) | 5月19日(日) | 5月20日(月) | 5月21日(火) | 5月22日(水) | 5月23日(木) | |
|-------|---|--|---|--|-------------|---|--|---|--|
| 9:00 | | | | | 定 休 日 | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | 10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下 | 10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田 | 10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大森 | | 10:30～11:30 ホットピラティス 小嶋 | 10:30～11:30 エアロピヨガ 小嶋 | 10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小嶋 | |
| 12:00 | 12:00～13:00 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田 | 12:00～13:00 背中美人ヨガ 小嶋 | 12:15～13:15 スタンダード60 小島 | 12:15～13:15 もも原ヨガティス 古宇田 | | 12:00～13:00 スタンダード60 古宇田 | 12:00～13:00 もも原ヨガティス 古宇田 | 12:00～13:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小嶋 | |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 エアロピヨガ 竹下 | 13:30～14:30 免疫セラピーヨガ 竹下 | 14:00～15:00 背中美人ヨガ 古宇田 | 14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 大森 | | 13:30～14:30 全身ととう 寝たまんまヨガ 小嶋 | 13:30～14:30 腫トレ ビューティーヨガ 小嶋 | 13:30～14:30 SUMO YOGA 小嶋 | |
| 15:00 | 16:00～16:00 スタンダード60 古宇田 | 16:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小嶋 | | 16:45～16:45 Sound Feel Yoga ver.2 大森 | | 16:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田 | | 16:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 小嶋 | |
| 16:00 | | | | 16:45～16:45 スタンダード60 古宇田 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～19:00 EXバウ-ヨガ (会員様限定) 小嶋 | 18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 大森 | 17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 小嶋 | | | 18:00～19:00 美ボテフロー ピラティス 小嶋 | 18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | 18:00～19:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下 | |
| 19:00 | | | 19:00～20:00 ポールでゆがみとり 大森 | | | | | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 もも原ヨガティス 古宇田 | 19:30～20:30 スタンダード60 小嶋 | | | | 19:30～20:30 免疫セラピーヨガ 竹下 | 19:30～20:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森 | 19:30～20:30 スタンダード60 小嶋 | |
| 21:00 | 21:00～22:00 全身ととう 寝たまんまヨガ 小嶋 | 21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 大森 | | | | | 21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 小嶋 | 21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小嶋 | 21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下 |
| 22:00 | | | | | | | | | |

ラスパ太田川店【5月24日～5月31日スケジュール】

| | 5月24日(金) | 5月25日(土) | 5月26日(日) | 5月27日(月) | 5月28日(火) | 5月29日(水) | 5月30日(木) | 5月31日(金) | | |
|-------|--|---------------------------------------|------------------|-------------|----------|--|--|--|---|---|
| 9:00 | | | 臨 時 休 業 | 定 休 日 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森 | 10:30～11:30 スタンダード60 小嶋 | | | | 10:30～11:30 ココロカラダリセット 大森 | 10:30～11:30 美ボテフロー ピラティス 小嶋 | 10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小嶋 | 10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 古宇田 | |
| 12:00 | 12:00～13:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下 | 12:15～13:15 ポールでゆがみとり 大森 | | | | 12:00～13:00 スタンダード60 小嶋 | 12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 小嶋 | 12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | 12:00～13:00 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 ココロカラダリセット 大森 | 14:00～15:00 もも原ヨガティス 古宇田 | | | | | 13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森 | 13:30～14:30 スタンダード60 小嶋 | 13:30～14:30 美ボテフロー ピラティス 小嶋 | 13:30～15:00 EXバウ-ヨガ (会員様限定) 小嶋 |
| 15:00 | 16:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | | | | | | 15:00～16:00 みるみる変わる 全身ととう 寝たまんまヨガ 小嶋 | 16:00～16:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下 | | |
| 16:00 | | 16:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 小嶋 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00～19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田 | 17:30～18:15 BEAT CORE HIIT 大森 | | | | 18:00～19:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小嶋 | 18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 竹下 | 18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 古宇田 | 18:00～19:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下 | |
| 19:00 | | 19:00～20:00 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田 | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 背中美人ヨガ 竹下 | | | | | 19:30～20:30 エアロピヨガ 竹下 | 19:30～20:30 スタンダード60 古宇田 | 19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 大森 | 19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 大森 | |
| 21:00 | 21:00～22:00 スタンダード60 古宇田 | | | | | 21:00～22:00 ホットピラティス 小嶋 | 21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 竹下 | 21:00～22:00 もも原ヨガティス 古宇田 | 21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下 | |
| 22:00 | | | | | | | | | | |