

## 2025/11/30 更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 小出	10:30 ~ 11:15 BEAT CORE HIIT (45分) 竹下	10:30 ~ 11:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	10:30 ~ 11:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 椿	10:30 ~ 11:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	10:30 ~ 11:30 Sound Feel Yoga ver.2 (60分) 小出	定休日
	12:00 ~ 12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 小島	12:00 ~ 13:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	12:00 ~ 13:00 腸活ヨガ ver.2 (60分) 小出	12:00 ~ 13:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 小出	12:15 ~ 13:15 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 椿	12:15 ~ 13:15 スタンダード60 (60分) 伊藤	
	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 小出	13:30 ~ 14:30 子育てヨガ (60分) 竹下	13:30 ~ 14:30 背中美人ヨガ (60分) 竹下	13:30 ~ 14:30 スタンダード60 (60分) 椿	14:00 ~ 14:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 小出	14:00 ~ 15:00 パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分) 竹下	
	15:00 ~ 16:00 小顔リフトピラティス (60分) 小島	営業時間外	15:00 ~ 16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小出	15:00 ~ 16:00 もも原ヨガティス (60分) 小島	15:45 ~ 16:45 はじめてのホットピラティス (60分) 小島	15:45 ~ 16:45 腸活ヨガ ver.2 (60分) 小出	
	営業時間外		営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 椿	営業時間外	
					19:00 ~ 20:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小出		
					18:00 ~ 19:00 お腹引き締めヨガ (60分) 椿		
	19:30 ~ 20:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	19:30 ~ 20:30 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 椿	19:30 ~ 20:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分) 小出	19:30 ~ 20:30 スタンダード60 (60分) 伊藤	営業時間外	営業時間外	
	21:00 ~ 22:00 ポールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分) 椿	21:00 ~ 21:45 ピラティス ブートキャンプ (45分) 小出	21:00 ~ 22:00 スタンダード60 (60分) 伊藤	21:00 ~ 22:00 小顔リフトピラティス (60分) 小島			

## 2025/11/30 更新

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	10:20 ~ 10:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30
スタンダード 60 (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	【アサナ解説】コブラのポーズ	リンパデトックスヨガ (60分)		腸活ヨガ ver.2 (60分)
小出	椿	小出	小島	小出	浅井		小出
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	10:30 ~ 11:30	12:15 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
二の腕引き締めヨガ (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	スタンダード 60 (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	特別レッスン (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)		はじめてのホットピラティス (60分)
竹下	小島	伊藤	椿	小出	竹下		小島
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:05 ~ 12:15	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30
腸活ヨガ ver.2 (60分)	スタンダード 60 (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)	はじめてのホットピラティス (60分)	【アサナ解説】半月のポーズ	スタンダード 60 (60分)		Sound Feel Yoga ver.2(60分)
小出	伊藤	小出	小島	椿	伊藤		小出
15:00 ~ 16:00	営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	12:15 ~ 13:00	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 16:00
オトナのための オールインワンヨガ (60分)		子宮温活ヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)	スリムアッププレス (60分)		眠れる体に整えるヨガ (60分)
竹下		竹下	椿	椿	浅井		小島
営業時間外		営業時間外	営業時間外	営業時間外	13:50 ~ 14:00		営業時間外
	【アサナ解説】マリチのポーズ						
	竹下						
	14:00 ~ 15:30						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:05 ~ 16:15	営業時間外	18:00 ~ 19:00	
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)	【アサナ解説】英雄 1 のポーズ		セルトル美脚ヨガ (60分)	
椿	竹下	椿	小出	浅井		椿	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:15 ~ 17:15		19:30 ~ 20:15	
はじめてのホットピラティス (60分)	腸活ヨガ ver.2 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)	Share the love yoga		Movie Heroine Yoga (45分)	
小島	小出	竹下	伊藤	浅井		椿	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	営業時間外		21:00 ~ 22:00	
お腹引き締めヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ FRUITI DIET (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Sound Feel Yoga ver.2(60分)			スタンダード 60 (60分)	
椿	竹下	椿	小出			伊藤	

love ラスパ太田川店				【 12/17 ~ 12/24 】		2025/11/30	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	定休日	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
スタンダード60 (60分)	背中美人ヨガ (60分)	肩こりラックスヨガ (60分)	お腹引き締めヨガ (60分)	はじめてのホットピラティス (60分)		二の腕引き締めヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)
伊藤	竹下	竹下	椿	小島		竹下	竹下
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
リンパデトックスヨガ (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	セルトル美脚ヨガ (60分)	アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)		ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	もも戻ヨガティス (60分)
小出	小島	椿	竹下	椿		椿	小島
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:45		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
お腹引き締めヨガ (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)		アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)
椿	竹下	竹下	椿	小島		竹下	椿
営業時間外	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45
	もも戻ヨガティス (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	二の腕引き締めヨガ (60分)	スタンダード60 (60分)		Movie Heroine Yoga (45分)	
	小島	椿	竹下	伊藤		椿	
	営業時間外	営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30		営業時間外	営業時間外
				スタンダード60 (60分)			
				伊藤			
				19:00 ~ 20:00			
				子宮温活ヨガ (60分)			
				竹下			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
スタンダード60 (60分)	スリムアッププレス (60分)	スタンダード60 (60分)		小顔リフトピラティス (60分)			スタンダード60 (60分)
小出	浅井	伊藤		小島			伊藤
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)		スタンダード60 (60分)			スリムアッププレス (60分)
椿	竹下	小島		伊藤			浅井
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:45			21:00 ~ 22:00
ピラティス ブートキャンプ (45分)	リンパデトックスヨガ (60分)	もも戻ヨガティス (60分)		Beat Drum Diet 3.0 (45分)			リンパデトックスヨガ (60分)
小出	浅井	小島		小島			浅井

love ラスパ太田川店		【 12/25 ~ 12/30 】		スケジュール		2025/11/30	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:15	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	
スリムアッププレス (60分)	スタンダード 60 (60分)	もも戻ヨガティス (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
浅井	伊藤	小島	小島				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15				
リンパデトックスヨガ (60分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	スタンダード 60 (60分)	リンパデトックスヨガ (60分)				
浅井	小島	中原	浅井				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00				
スタンダード 60 (60分)	小顔リフトピラティス (60分)	眠れる体に整えるヨガ (60分)	スタンダード 60 (60分)				
伊藤	小島	小島	伊藤				
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:45 ~ 16:30	15:45 ~ 17:45				
パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)	オトナのための オールインワンヨガ (60分)	BEAT CORE HIIT (45分)	108回太陽礼拝 (120分)				
竹下	竹下	竹下	椿				
営業時間外	営業時間外	17:30 ~ 18:30	営業時間外				
		子宮温活ヨガ (60分)					
		中原					
		19:00 ~ 20:00					
アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)							
竹下							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外					
ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)	Movie Heroine Yoga (45分)						
椿	椿						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	パワーヨガ Advance (会員様限定) (60分)						
竹下	竹下						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
セルトル美脚ヨガ (60分)	ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (60分)						
椿	椿						