

ラスパ太田川店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年11月24日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 秋葉	10:30～11:15 BEAT CORE HIIT 大森	10:30～11:30 スタンダード60 小島		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 小島	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 津田	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 市野
12:00	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 長坂	12:15～13:15 スタンダード60 大森	12:15～13:15 エアロビヨガ 竹下		12:00～13:00 はじめてのパワーコア (会員様限定)竹下	12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 大森	12:00～13:00 ポールでゆがみとりヨガ 村瀬	12:00～13:00 スタンダード60 大森
13:00								
14:00	13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定) 秋葉	14:00～15:00 ホットピラティス 村瀬	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 小島		13:30～14:30 スタンダード60 小島	13:30～14:30 Sound Feel Yoga ver.2 津田	13:30～14:30 背中美人ヨガ 竹下	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 市野
15:00								
16:00	15:30～16:30 セルトル美脚ヨガ 小島	15:45～16:45 はじめてのパワーコア (会員様限定)竹下	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 竹下		15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森	15:00～16:00 スタンダード60 大森	15:00～16:00 リンパデトックスヨガ 大森	15:00～15:45 BEAT CORE HIIT 大森
17:00								
18:00	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 大森	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長坂			18:00～19:00 ポールでゆがみとりヨガ 村瀬	18:00～19:00 エアロビヨガ 竹下	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ 小島	18:00～19:00 肩コリラックスヨガ 竹下
19:00		19:00～20:00 背中美人ヨガ 竹下						
20:00	19:30～20:30 スタンダード60 小島				19:30～20:30 リンパデトックスヨガ 大森	19:30～20:30 スタンダード60 小島	19:30～20:30 パワーコガAdvance (会員様限定)村瀬	19:30～20:30 エアロビヨガ 竹下
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森				21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 村瀬	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 竹下	21:00～22:00 スタンダード60 小島	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 小島
22:00								

ラスパ太田川店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 はじめてのパワーコア (会員様限定)竹下	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 村瀬		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 小島	10:30～11:30 ホットピラティス 村瀬	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 市野	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 村瀬
12:00	12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 大森	12:15～13:15 背中美人ヨガ 竹下		12:00～13:00 エアロビヨガ 竹下	12:00～13:00 スタンダード60 小島	12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ 小島	12:00～12:45 BEAT CORE HIIT 大森
13:00							
14:00	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 竹下	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 村瀬		13:30～14:30 スタンダード60 小島	13:30～14:30 スリムアップブレス 村瀬	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 市野	13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 村瀬
15:00							
16:00	15:45～16:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 村瀬	15:45～16:45 エアロビヨガ 竹下		15:00～16:00 パワーコガAdvance (会員様限定)村瀬		15:00～16:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森	15:00～16:00 スタンダード60 大森
17:00							
18:00	17:30～18:30 ポールでゆがみとりヨガ 丸山			18:00～18:45 BEAT CORE HIIT 大森	18:00～19:00 リンパデトックスヨガ 大森	18:00～19:00 背中美人ヨガ 竹下	18:00～19:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 津田
19:00	19:00～20:00 もも尻ヨガピラティス 村瀬			19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 村瀬	19:30～20:30 はじめてのパワーコア (会員様限定)竹下	19:30～20:30 スタンダード60 大森	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ 小島
20:00							
21:00					21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 大森	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 竹下
22:00							

定
休
日

【お問い合わせセンター】 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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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一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。

◆レッスン開始時刻一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。



【ラスパ太田川店12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
9:00								
10:00	10:20～10:30 アサナ解説 【手を上にあげるポーズ】							
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 村瀬	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 大森		10:30～11:30 スリムアップブレス 村瀬	10:30～11:30 スタンダード60 小島	10:30～11:30 壁トレ ピューティーヨガ 古宇田	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 竹下
12:00	12:00～12:10 アサナ解説【脚筋前屈】			12:00～13:00 リンパデトックスヨガ 大森	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森	12:00～13:00 スタンダード60 小島	12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田	12:15～13:15 背中美人ヨガ 古宇田
13:00	12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 竹下	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 小島		13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 村瀬	13:30～14:30 ホットピラティス 村瀬	13:30～14:15 Movie Heroine Yoga 古宇田	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 大森	14:00～15:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 竹下
14:00	14:00～15:30 ステップアップ アサナWS 村瀬	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森		16:00～15:45 BEAT CORE HIIT 大森		16:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 小島	16:00～16:00 もも尻ヨガティス 古宇田	15:45～16:45 スタンダード60 大森
15:00	16:05～16:15 アサナ解説【プロのポーズ】							
16:00	16:15～17:15 フェスタ特別レッスン 大森	16:45～16:45 スタンダード60 小島						17:30～18:30 壁トレ ピューティーヨガ 古宇田
17:00								
18:00								
19:00								19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 小島
20:00								
21:00								
22:00								

ラスパ太田川店【12月24日～12月30日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 古宇田			10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 村瀬	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 秋葉	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 竹下	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 大森	
12:00	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 大森			12:00～13:00 もも尻ヨガティス 古宇田	12:00～13:00 はじめてのハーワーク (会員様限定)竹下	12:00～13:00 スタンダード60 小島	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 古宇田	
13:00								
14:00	14:00～15:00 はじめてのハーワーク (会員様限定)竹下			13:30～14:30 ココロカラダリセットヨガ 村瀬	13:30～14:30 美ボディフロー ピラティス 村瀬	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 大森	14:00～15:00 スタンダード60 大森	
15:00	15:45～16:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森			15:00～16:00 エアロビヨガ 竹下	15:00～16:00 スタンダード60 秋葉	15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 小島	15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 竹下	
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

年末年始休業