

ラスパ太田川店【4月1日～4月8日スケジュール】

2024年3月15日更新

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)	4月7日(日)	4月8日(月)
9:00								
10:00		10:30~11:30 リンパドックスヨガ 大森	10:30~11:30 もも尻ヨガティス 古宇田	10:30~11:30 スタンダード60 古宇田	10:30~11:30 腫トレ ビューティーヨガ 小樽	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 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島	
11:00								
12:00		12:00~13:00 Sound Feel Yoga ver.2 小樽	12:00~13:00 骨盤矯正ヨガ 小樽	12:00~13:00 セルトル美脚ヨガ 小島	12:00~13:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)竹下	12:15~13:15 ボールでゆがみとりヨガ 大森	12:15~13:15 スタンダード60 小島	
13:00								
14:00		13:30~14:30 ボールでゆがみとりヨガ 大森	13:30~14:30 スタンダード60 古宇田	13:30~14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田	13:30~14:30 SUMO YOGA 小樽	14:00~15:00 スタンダード60 小島	14:00~15:00 背中美人ヨガ 古宇田	
15:00	定休日	15:00~16:00 もも尻ヨガティス 古宇田	15:00~16:00 エアロピヨガ 小樽	15:00~16:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島	15:00~16:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下			定休日
16:00						15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2 大森	15:45~17:16 EX「ハワーク」 (会員様限定) 小樽	
17:00								
18:00		18:00~19:00 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田	18:00~19:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)竹下	18:00~18:45 BEAT CORE HIIT 大森	18:00~19:00 スタンダード60 大森	17:30~18:30 肩コリラックスヨガ 竹下		
19:00						19:00~20:00 美ボディフロー ピラティス 小島		
20:00		19:30~20:30 スタンダード60 小島	19:30~20:30 美ボディフロー ピラティス 小島	19:30~20:30 オトナのための オールインワンヨガ 竹下	19:30~20:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島			
21:00		21:00~22:00 エアロピヨガ 竹下	21:00~22:00 免疫セラピーヨガ 竹下	21:00~22:00 スタンダード60 大森	21:00~21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 大森			
22:00								

ラスパ太田川店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
9:00							
10:00							
11:00	10:30~11:30 もも尻ヨガティス 古宇田	10:30~11:30 肩コリラックスヨガ 竹下	10:30~11:30 SUMO YOGA 小樽	10:30~11:30 ボールでゆがみとりヨガ 大森	10:30~11:30 Sound Feel Yoga ver.2 大森	10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ 竹下	
12:00	12:00~13:00 スタンダード60 小島	12:00~13:00 背中美人ヨガ 古宇田	12:00~13:00 リンパドックスヨガ 大森	12:00~13:00 美ボディフロー ピラティス 小島	12:15~13:15 全身ととのう 寝たままヨガ 小樽	12:15~13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島	
13:00							
14:00	13:30~14:30 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田	13:30~14:30 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)竹下	13:30~14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小樽	13:30~14:30 Sound Feel Yoga ver.2 大森	14:00~15:00 リンパドックスヨガ 大森	14:00~15:00 もも尻ヨガティス 古宇田	
15:00	15:00~16:00 セルトル美脚ヨガ 小島		15:00~16:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 大森	15:00~16:00 スタンダード60 古宇田			
16:00					15:45~16:45 骨盤矯正ヨガ 小樽	15:45~16:45 エアロピヨガ 竹下	
17:00							
18:00	18:00~18:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 大森	18:00~19:00 全身ととのう 寝たままヨガ 小樽	18:00~19:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田	18:00~19:00 背中美人ヨガ 古宇田	17:30~18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下		
19:00					19:00~20:00 もも尻ヨガティス 古宇田		
20:00	19:30~20:30 オトナのための オールインワンヨガ 竹下	19:30~20:30 美ボディフロー ピラティス 小島	19:30~20:30 セルトル美脚ヨガ 小島	19:30~20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 小樽			
21:00	21:00~22:00 ボールでゆがみとりヨガ 大森	21:00~21:45 BEAT CORE HIIT 大森	21:00~22:00 腫トレ ビューティーヨガ 古宇田	21:00~22:00 はじめての「ハワーク」 (会員様限定)竹下			
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。

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。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【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 麗トレ ビューティーヨガ 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	10:30～11:15 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	10:30～11:30 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡	10:30～11:30 もも原ヨガティス 古宇田		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 小島
12:00	12:00～13:00 SUMO YOGA 小幡	12:00～13:00 麗トレ ビューティーヨガ 古宇田	12:00～13:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下	12:00～13:00 骨盤矯正ヨガ 小幡	12:15～13:15 エアロビヨガ 竹下	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小幡		12:00～13:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田
13:00								
14:00	13:30～14:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田	13:30～14:30 背中美人ヨガ 竹下	13:30～14:30 スタンダード60 大森	13:30～14:30 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 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
15:00	16:00～16:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 小幡	16:00～16:00 もも原ヨガティス 古宇田	16:00～16:00 免疫セラピーヨガ 竹下	16:00～16:45 BEAT CORE HIIT 小幡				16:00～16:00 麗トレ ビューティーヨガ 古宇田
16:00					16:45～16:45 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下	16:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 古宇田		
17:00								
18:00	18:00～19:00 スタンダード60 大森	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	18:00～19:00 Sound Feel Yoga ver.2 大森	17:30～18:30 肩活ヨガ 小幡			18:00～19:00 エアロビヨガ 竹下
19:00					19:00～19:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森			
20:00	19:30～20:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 竹下	19:30～20:30 ボールでゆがみとりお 大森	19:30～20:30 SUMO YOGA 小幡	19:30～20:30 スタンダード60 小島				19:30～20:30 リンパドックスヨガ 大森
21:00	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 大森	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 小幡	21:00～22:00 スタンダード60 小島	21:00～22:00 ボールでゆがみとりお 大森				21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下
22:00								

定休日

ラスパ太田川店【4月24日～4月31日スケジュール】

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 スタンダード60 小島	10:30～11:30 エアロビヨガ 竹下	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 小幡	10:30～11:30 もも原ヨガティス 古宇田	10:30～11:30 スタンダード60 大森		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 小島
12:00	12:00～13:00 Sound Feel Yoga ver.2 小幡	12:00～13:00 スタンダード60 小島	12:00～13:00 背中美人ヨガ 古宇田	12:15～13:15 ボールでゆがみとりお 大森	12:15～13:15 エアロビヨガ 竹下		12:00～13:00 全身とどのう 寝たまんまヨガ 小幡
13:00							
14:00	13:30～14:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス 小島	13:30～14:30 オトナのための オールインワンヨガ 竹下	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 小幡	14:00～15:00 スタンダード60 古宇田	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 小島		13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 小島
15:00		15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ 小島	15:00～16:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 古宇田				15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ 小幡
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 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)竹下		
17:00							
18:00	18:00～19:00 免疫セラピーヨガ 竹下	18:00～19:00 背中美人ヨガ 古宇田	18:00～19:00 スタンダード60 小島	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 大森			18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ 竹下
19:00				19:00～20:00 セルトル美脚ヨガ 小島			
20:00	19:30～20:30 もも原ヨガティス 古宇田	19:30～20:30 麗トレ ビューティーヨガ 古宇田	19:30～20:30 Sound Feel Yoga ver.2 大森				19:30～20:30 リンパドックスヨガ 大森
21:00	21:00～22:00 リンパドックスヨガ 大森	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 竹下	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 小島				21:00～22:00 エアロビヨガ 竹下
22:00							

定休日