

## ラスパ太田川店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30	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
エアロビヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)		スリムアッププレス (80分)
竹下	古宇田	小島	小島	原田	原田		小島
12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15		12:00～13:00
スタンダード80 (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	スリムアッププレス (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)
古宇田	竹下	古宇田	原田	原田	小島		古宇田
13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	14:00～15:00	14:00～15:00		13:30～14:30
免疫セラピーヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	スタンダード80 (80分)		みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)
竹下	古宇田	小島	小島	竹下	原田		変須
15:00～16:00		15:00～16:00	15:00～16:00	15:45～16:45	15:45～16:45		
背中美人ヨガ (80分)		花粉症スッキリヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		
古宇田		古宇田	原田	原田	小島		
				17:30～18:30			
				背中美人ヨガ (80分)			
				竹下			
				19:00～20:00			
				アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)			
				竹下			
18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00	17:50～19:00				18:00～19:00
美ボディフロー ピラティス (80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)				エアロビヨガ (80分)
変須	原田	竹下	原田				竹下
19:30～20:30	19:30～20:15	19:30～20:30	19:30～20:30				19:30～20:30
花粉症スッキリヨガ (80分)	BEAT CORE HIT (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)				腫トレビューティー ヨガ(80分)
古宇田	竹下	原田	古宇田				原田
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)				スタンダード80 (80分)
変須	原田	竹下	古宇田				竹下

## ラスパ太田川店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
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
子宮温活ヨガ (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		オトナのための オールインワンヨガ (80分)	免疫セラピーヨガ (80分)
竹下	竹下	原田	原田	小島		原田	竹下
12:00～12:45	12:00～13:00	12:00～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15		12:00～13:00	12:00～13:00
BEAT CORE HIT (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)
竹下	原田	古宇田	古宇田	変須		竹下	変須
13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30	14:00～15:00	14:00～15:00		13:30～14:30	13:30～14:30
もも尻ヨガティス (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	スリムアッププレス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		腫トレビューティー ヨガ(80分)	エアロビヨガ (80分)
古宇田	竹下	原田	変須	古宇田		原田	竹下
	15:00～16:00	15:00～16:00	15:45～16:45	15:45～16:45		15:00～15:45	
	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	スタンダード80 (80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)		BEAT CORE HIT (45分)	
	原田	古宇田	古宇田	変須		竹下	
			17:30～18:15				
			BEAT CORE HIT (45分)				
			竹下				
			19:00～20:00				
			ココロカラダ リセットヨガ (80分)				
			変須				
18:00～19:00	18:00～19:00	18:00～19:00				18:00～19:00	18:00～19:00
腫トレビューティー ヨガ(80分)	スタンダード80 (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)				パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)
原田	古宇田	変須				変須	古宇田
19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30				19:30～20:30	19:30～20:30
背中美人ヨガ (80分)	ココロカラダ リセットヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)				花粉症スッキリヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
古宇田	変須	竹下				古宇田	原田
21:00～22:10	21:00～22:00	21:00～22:10				21:00～22:00	21:00～22:00
花粉症スッキリヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	ディープレスヨガ (70分)				子宮温活ヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)
原田	古宇田	変須				変須	古宇田

## ラスパ太田川店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
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	10:30～11:30
スリムアッププレス (80分)	スタンダード80 (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		背中美人ヨガ (80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	もも尻ヨガティス (80分)
変須	古宇田	原田	竹下		竹下	古宇田	古宇田
12:00～13:00	12:00～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15		12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00
スタンダード80 (80分)	免疫セラピーヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)
原田	竹下	古宇田	原田		小島	原田	変須
13:30～14:30	13:30～14:30	14:00～15:00	14:00～14:45			13:30～14:30	13:30～14:30
ココロカラダ リセットヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)			スタンダード80 (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)
変須	古宇田	原田	小島			古宇田	古宇田
15:00～16:00	15:00～16:00	15:45～16:45	15:45～16:45				15:00～16:00
花粉症スッキリヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)				スリムアッププレス (80分)
原田	竹下	竹下	竹下				変須
		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)					
		小島					
		19:00～20:00 エアロビヨガ (80分)					
		竹下					
18:00～19:00	18:00～19:00				18:00～19:00	17:50～19:00	18:00～19:00
もも尻ヨガティス (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)				Sound Feel Yoga ver.2(80分)	ディーププレスヨガ (70分)	スタンダード80 (80分)
古宇田	小島				原田	変須	原田
19:30～20:15	19:30～20:30				19:30～20:30	19:30～20:30	19:30～20:30
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)				腫トレビューティー ヨガ(80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	免疫セラピーヨガ (80分)
小島	変須				古宇田	竹下	竹下
21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00
腫トレビューティー ヨガ(80分)	美ボディフロー ピラティス (80分)				スリムアッププレス (80分)	子宮温活ヨガ (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)
古宇田	小島				変須	変須	原田

## ラスパ太田川店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
子宮温活ヨガ (80分)	アロマリラクセスヨガ HERBAL RELAX (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)		オトナのための オールインワンヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)
変須	竹下	原田		原田	竹下
12:00～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:00～13:00
はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	腫トレビューティー ヨガ(80分)	背中美人ヨガ (80分)		美ボディフロー ピラティス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)
竹下	原田	古宇田		変須	原田
13:30～14:30	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	13:30～14:30
美ボディフロー ピラティス (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)		免疫セラピーヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)
変須	竹下	小島		竹下	変須
15:00～16:00	15:45～16:30	15:45～16:45		15:45～16:45	15:00～16:00
アロマリラクセスヨガ FRUITY DIET (80分)	Beat Drum Diet 3.0 (45分)	オトナのための オールインワンヨガ (80分)		Sound Feel Yoga ver.2(80分)	スタンダード80 (80分)
竹下	小島	原田		原田	原田
	17:30～18:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)			17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分)	
	古宇田			変須	
	19:00～20:00 スタンダード80 (80分)			19:00～20:00 背中美人ヨガ (80分)	
	小島			竹下	
18:00～18:45					18:00～19:00
Beat Drum Diet 3.0 (45分)					スリムアッププレス (80分)
小島					変須
19:30～20:30					19:30～20:30
背中美人ヨガ (80分)					リンパデトックスヨガ (80分)
古宇田					小島
21:00～22:00					21:00～22:00
みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)					美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)
小島					古宇田