

ラスパ太田川店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年11月28日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30～11:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 小幡	定休日	10:30～11:30 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 吉原	10:30～11:30 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (60分) 古宇田	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分) 吉原	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 小島	10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 吉宇田	
12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 吉原		12:00～13:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 竹下	12:00～13:00 スタンダード80 (60分) 吉原	12:00～13:00 アロマリラクソスヨガ FRUITY DIET (60分) 竹下	12:00～13:00 SUMOYOGA 四股コアダイエット (60分) 小幡	12:15～13:15 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 吉原	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島	
14:00～15:00 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 小幡		13:30～14:15 BEAT CORE HIT (45分) 吉原	13:30～14:30 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	13:30～14:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田	13:30～14:30 スタンダード80 (60分) 吉原	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分) 小島	14:00～14:45 BEAT CORE HIT (45分) 吉原	
15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (60分) 吉原		15:00～16:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 古宇田	15:00～16:00 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 吉原	15:00～16:00 エアロピヨガ (60分) 竹下	15:00～16:00 子宮温活ヨガ (60分) 小幡	15:45～16:45 スタンダード80 (60分) 古宇田	15:45～16:45 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	
						17:30～18:30 エアロピヨガ (60分) 竹下		
						19:00～20:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田		
			18:00～19:00 スタンダード80 (60分) 小島	18:00～18:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 小幡	18:00～19:00 全身とのお 褒たまんまヨガ (60分) 吉原	18:00～19:00 もも尻ヨガティス (60分) 古宇田		
			19:30～20:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田	19:30～20:30 セルトル美脚ヨガ (60分) 小島	19:30～20:30 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	19:30～20:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 竹下		
			21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 小幡	21:00～21:45 BEAT CORE HIT (45分) 吉原	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田		

ラスパ太田川店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
定休日	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分) 竹下	10:30～11:30 アロマリラクソスヨガ HERALD RELAX (60分) 小幡	10:30～11:15 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島	10:30～11:30 エアロピヨガ (60分) 吉原	10:20～11:30 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 小島	10:30～11:30 スタンダード80 (60分) 古宇田	定休日	
		12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ (60分) 小島	12:00～13:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田	12:00～13:00 エアロピヨガ (60分) 吉原	12:00～13:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 竹下	11:30～12:30 小顔リフトピラティス (60分) 小島		12:15～13:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 小幡
		13:30～14:30 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	13:30～14:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 小幡	13:30～14:30 スタンダード80 (60分) 小島	13:30～14:30 ココロカラダ リセットヨガ (60分) 吉原	12:05～12:15 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 吉原		14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田
		15:00～16:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島		15:00～16:00 リンパデトックスヨガ (60分) 吉原	15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ (60分) 竹下	12:15～13:15 フェスタ特別レッスン 吉原		15:45～16:45 エアロピヨガ (60分) 小幡
						13:50～14:00 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 竹下		
						14:00～15:00 フェスタ特別レッスン 竹下		
		18:00～19:00 リンパデトックスヨガ (60分) 吉原	18:00～19:00 美ボディフロー ピラティス (60分) 小島	18:00～19:00 アロマリラクソスヨガ DEEP FOREST (60分) 竹下	18:00～19:00 SUMOYOGA 四股コアダイエット (60分) 小幡	15:35～15:45 タンパク質と美容の関係 プチ講座(10分) 小幡		
		19:30～20:30 スタンダード80 (60分) 小島	19:30～20:15 BEAT CORE HIT (45分) 吉原	19:30～20:30 腫トレビューティー ヨガ(60分) 古宇田	19:30～20:30 もも尻ヨガティス (60分) 古宇田	15:45～17:15 ステップアップアサナWS 小幡		
		21:00～22:00 エアロピヨガ (60分) 吉原	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ (60分) 竹下	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分) 竹下	21:00～22:00 子宮温活ヨガ (60分) 小幡			

- ◆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。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【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年11月16日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 古宇田	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分) 竹下	10:30～11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 竹下	10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 安枝	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 古宇田	定休日	10:30～11:30 美ボディロー ピラティス (80分) 小島
12:00～13:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 竹下	12:00～13:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 古宇田	12:00～12:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	12:00～13:00 12:00～13:00 美ボディロー ピラティス (80分) 小島	12:15～13:15 12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 竹下	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 小島		12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 中原
13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 古宇田	13:30～14:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 竹下	13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 竹下	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 小島	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分) 古宇田		13:30～14:30 小顔リフトピラティス (80分) 小島
15:00～16:00 免疫セラピーヨガ (80分) 竹下	15:00～16:00 もも尻ヨガティス (80分) 古宇田	15:00～16:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 小島	15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	15:45～16:45 小顔リフトピラティス (80分) 小島		15:00～16:00 スタンダード80 (80分) 中原
				17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 竹下			
				19:00～20:00 小顔リフトピラティス (80分) 小島			
18:00～19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 安枝	18:00～19:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	18:00～19:00 スタンダード80 (80分) 古宇田	18:00～19:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 古宇田				18:00～19:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 竹下
19:30～20:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 竹下	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 古宇田	19:30～20:30 ダイエットヨガ (80分) 安枝	19:30～20:30 小顔リフトピラティス (80分) 小島				19:30～20:30 リンパデトックスヨガ (80分) 中原
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	21:00～22:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 古宇田	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 古宇田				21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分) 竹下

ラスパ太田川店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 腫トレビューティー ヨガ(80分) 古宇田	10:30～11:30 もも尻ヨガティス (80分) 古宇田	10:30～11:40 ディープレスヨガ (70分) 永田	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 小島	10:30～11:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 安枝	年末年始休業	年末年始休業
12:00～13:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 古宇田	12:00～13:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 竹下	12:00～13:00 エアロビヨガ (80分) 竹下	12:00～13:00 スタンダード80 (80分) 未定	12:00～13:00 免疫セラピーヨガ (80分) 竹下		
13:30～14:30 美ボディロー ピラティス (80分) 小島	13:30～15:00 Eパワーヨガ (会員様限定)(80分) 永田	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 安枝	14:00～14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝		
		15:00～16:00 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 竹下	15:45～16:45 腫トレビューティー ヨガ(80分) 古宇田	15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 古宇田、竹下		
			17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 安枝			
			19:00～20:00 もも尻ヨガティス (80分) 古宇田			
18:00～18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝	18:00～19:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 安枝	18:00～19:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 古宇田				
19:30～20:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 竹下	19:30～20:30 スタンダード80 (80分) 未定	19:30～20:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 安枝				
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 安枝	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 安枝	21:00～22:00 もも尻ヨガティス (80分) 古宇田				

【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)