

# 6月5日(日)

	HOTスタジオ	1STスタジオ	2NDスタジオ	時間/曜日
				10:00~
				10:15~
				10:30~
				10:45~
	ホットピラティス 10:45-11:30 ★DVD	JAZZ 10:45-11:45 細川 知里	下半身シェイプ & ストレッチ 本上 寛子	11:00~ 11:15~ 11:30~ 11:45~
	ホット パワーヨガ 12:00-13:00 ★梅本 智絵	ZUMBA 12:00-13:00 岩見 範子	オキシジェノ 12:00-13:00 村田 安希子	12:00~ 12:15~ 12:30~ 12:45~
	肩コリ腰痛体操 13:15-14:00 ★丸山 洸輔	ダンスエアロ <small>有料クラス</small> 13:15-14:15 魚原 大	ヨガ 13:15-14:15 本上 寛子	13:00~ 13:15~ 13:30~ 13:45~ 14:00~
	ホット アロマヨガ 14:30-15:30 ★村田 安希子	パワーカーディオ 14:30-15:30 ★丸山 洸輔	骨盤 エクササイズ 14:30-15:30 YURI	14:15~ 14:30~ 14:45~ 15:00~ 15:15~ 15:30~
	ホットシェイプ 15:45-16:30 ★石橋 航平	リトモス <small>有料クラス</small> 15:45-16:45 魚原 大	リラックスヨガ 15:45-16:45 真樹	15:45~ 16:00~ 16:15~ 16:30~ 16:45~
	低ホットヨガ ~リラクゼーション~ 17:00-18:00 ★真樹	ファイティング エクササイズ 17:15-18:15 柏野 大暁	<small>■★印の付いているクラスは定員制のレッスンになります。レッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布いたします。</small> <small>■HOTクラスに参加される場合、必ずバスタオルお水をご用意ください。(バスタオルレンタル150円)</small> <small>■レッスン開始5分以降のご入室はご遠慮ください。</small> <small>■有料クラスは事前予約制となります。予めご予約下さい。申込みはフロントにて。</small>	17:00~ 17:15~ 17:30~ 17:45~
	ホットペルヴィス 18:15-19:00 ★DVD	アロマストレッチ 18:30-19:00 梅川 浩明		18:00~ 18:15~ 18:30~ 18:45~
				19:00~ 19:15~ 19:30~ 19:45~ 20:00~

# INSPA 3周年イベント

## 関西トップインストラクター 魚原 大

### <プロフィール>

- 2000年 某フィットネス企業6年勤務。主に高齢者や障害者の生活習慣病改善、機能改善プログラムを担当し、ベビー・キッズスイミングコーチを兼任する。
- 2007年 フィットネスクラブコスパ養成コースを卒業後フリーランスとなり週に30本を担当
- 2009年 インストラクター・オブ・ザ・イヤー第1位
- 2010年 ジャパンフィットトッププレゼンター
- 2011年 フランスルーキコンペティション世界8位
- ・FIC代表
- ・Vダンスマスタートレーナー&コリオグラファー
- ・東急スポーツオアシス養成講師
- ・リトモスオフィシャルトレーナー
- ・イベント&セミナー講師
- ・雑誌&DVD多数監修、出演



ゲストインストラクター

ついにINSPAに登場!

先着順! お早めに!

### 【レッスン内容&時間】

2011年6月5日(日)

13:15-14:15 ダンスエアロ

15:45-16:45 リトモス

**定員30名**  
**定員30名**

### 【料金システム】

INSPAフィットネス会員様 1レッスン 1,050円

外部様 1レッスン 2,100円

※外部様は施設利用料3,150円も別途必要となります。

### 【お申込方法】

必ず、直接ご来店いただくか、お電話にてご予約をお願いいたします。ご予約後1週間以内にフロントで料金をお支払い下さい。キャンセルは5月22日(日)までとさせていただきます。以降のキャンセルでの参加料の返金はいたしかねます。定員になり次第締め切らせていただきます。

fitness&resort INSPA 京都  
075-222-8830