

INSPA京都店 スタジオプログラム 2011年4月~6月

時間/曜日	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間/曜日		
	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND			
10:00~10:15																			10:00~10:15		
10:30~10:45	ホットベルヴィス	フラダンス		ホットピラティス	バランスボール				フラダンス	ホットストレッチ	ZUMBA	ダイエットピラティス	ホットヨガ		太極拳				10:30~10:45		
11:00~11:15	★DVD			★DVD	須山 美香				ホットヨガ	ZUMBA			★村岡 萌絵	和田野 広美					11:00~11:15		
11:15~11:30		大泉 育子	青竹エクササイズ	★DVD	瞑想ヨガ	ストリートジャズ	★沢川 麻智枝	岩見 範子	坂井 範子			松永 みはる	★田中 智子	須山 美香	前田 真由美	★DVD		下半身シェイプ & ストレッチ	11:00~11:15		
11:30~11:45		梅川 浩明		ホットシェイプ	11:15-12:15	11:15-12:15				ホットフラ	X55			エアロ・ピキナー				細川 知里	11:15~11:30		
11:45~12:00	ホットシェイプ	リトモス	リラククスヨガ	★DVD	アヤコ	井上 明香			パリーダンス	11:30-12:30	11:30-12:15	アウェイクアップ		11:30-12:00	機能改善ヨガ				11:30~11:45		
12:00~12:15	★11:45-12:15	11:45-12:45	11:45-12:45	村岡 萌絵			ホット	ファンステップ	(女性限定)		★丸山 洵輔	11:45-12:30		須山 美香	11:45-12:45			ZUMBA	12:00~12:15		
12:15~12:30	梅川 浩明	森 かなえ	真樹	ホットヨガ	ラテン	アウェイクエクササイズ	コリオスパイラル	★12:00-12:45	★沢川 麻智枝	Orle			村岡 萌絵	12:15-13:00	MAKO	ホット	パワーヨガ	12:00-13:00	12:15~12:30		
12:30~12:45				12:30-13:30	12:30-13:30	12:30-13:30	長島 博美							★DVD	★村田 安希子	★梅本 智絵	岩見 範子	村田 安希子	12:30~12:45		
13:00~13:15	仮ホットヨガ	エアロ・ロー	HIP HOP	★アヤコ	村上 拓人	村岡 萌絵			ファイティング	パーソナルヨガ									13:00~13:15		
13:15~13:30	~リラクゼーション~	13:00-13:45	13:00-14:00						エキササイズ	13:00-14:00			ホットベルヴィス	エアロ・ピキナー				肩コリ腰痛体操	13:15~13:30		
13:30~13:45	13:00-14:00	森 かなえ		★アヤコ	村上 拓人	村岡 萌絵			13:00-14:00				13:15-14:00	13:15-13:45	伊藤 加奈子	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:30~13:45		
13:45~14:00	★真樹		Yoshie						Hiroshi	岡田 栄子	★DVD		山根 幸子							14:00~14:15	
14:00~14:15				ホット	エアロ・ピキナー	ボールストレッチ							★DVD	山根 幸子						14:00~14:15	
14:15~14:30	パワーカーディオ	ファイティング		アロマヨガ	13:45-14:15	★13:45-14:15	ホット	パレエ入門	ダンスエアロ					14:00-15:00						14:15~14:30	
14:30~14:45	ホットヨガ	14:15-15:15	14:15-15:15	★村田 安希子	エアロ・ロー	パワーヨガ	パーソナルヨガ	14:15-15:15	14:15-15:15				ホットコンディショニング	★14:30-15:00	山根 幸子			ファイドウ	ボールストレッチ	14:30~14:45	
14:45~15:00		★丸山 洵輔	横谷 宗則																アロマヨガ	14:30-15:30	14:45~15:00
15:00~15:15	★増谷 加代子																		エキササイズ	14:30-15:30	15:00~15:15
15:15~15:30		オキシジェノ																	YURI	14:30-15:30	15:15~15:30
15:30~15:45	ホットピラティス	15:30-16:15	15:30-16:15	ホットヨガ	15:30-16:30	ファイドウ			ヨガ	15:30-16:30										15:30~15:45	
15:45~16:00	15:45-16:30	村田 安希子		骨盤調整		15:45-16:15	ホットで												リラクスヨガ	15:45-16:45	16:00~16:15
16:00~16:15	★DVD			15:45-16:45	日隈 ひろみ	佐藤 弘幸	ポティメイク	津田 知沙											★丸山 洵輔	★15:45-16:15	16:00~16:15
16:15~16:30				★多田 尚美			★16:00-16:45												梅川 浩明	16:15~16:30	
16:30~16:45	ホットストレッチ																			16:30~16:45	
16:45~17:00	★16:45-17:15			ホット気功	★17:00-17:30															16:45~17:00	
17:00~17:15	須山 美香																			17:00~17:15	
17:15~17:30				日隈 ひろみ			ホットストレッチ	★17:15-17:45												17:15~17:30	
17:30~17:45							ガッツ山本													17:30~17:45	
17:45~18:00																				17:45~18:00	
18:00~18:15																				18:00~18:15	
18:15~18:30																				18:15~18:30	
18:30~18:45	ホットで	X55	18:30-19:30				ホット	パレエ入門	KaQiLa	18:30-19:30										18:30~18:45	
18:45~19:00	腰痛解消	18:45-19:30	★石橋 航平	ホット	リセット	ファイドウ	ボールストレッチ	~脂肪燃焼~	コリオスパイラル	★19:00-19:30										18:45~19:00	
19:00~19:15	★18:45-19:30	★石橋 航平	荒木 真記子	オキシジェノ	18:45-19:45	ガッツ山本	★18:30-19:30													19:00~19:15	
19:15~19:30	丸山 洵輔			★19:00-19:45	坂野 修平															19:15~19:30	
19:30~19:45	ホットヨガ			★19:00-19:45	坂野 修平															19:30~19:45	
19:45~20:00	骨盤調整	ステップ・ピキナー	(フリースタイル)	ホットパワーヨガ	パワーカーディオ	(女性限定)	ピラティス	19:45-20:45	19:45-20:45											19:45~20:00	
20:00~20:15	19:45-20:45	★原横 大輝	津田 知沙	★坂野 修平	★長島 博美	SMAYA	★柏野 大暁	安部 賢二	梅本 智絵	★村田 安希子	早川公虹子	横谷 宗則								20:00~20:15	
20:15~20:30	★梅本 智絵	★原横 大輝	津田 知沙	★坂野 修平	★長島 博美	SMAYA	★柏野 大暁	安部 賢二	梅本 智絵	★村田 安希子	早川公虹子	横谷 宗則								20:15~20:30	
20:30~20:45																				20:30~20:45	
20:45~21:00																				20:45~21:00	
21:00~21:15	ホットで	リトモス	ダイエット	ホットストレッチ	エアロ・ロー	コリオスパイラル	ホットヨガ	パワーカーディオ	ダイエット	ホットヨガ	ファイドウ	HIP HOP								21:00~21:15	
21:15~21:30	肩こり解消	21:00-21:45	21:00-21:45	★21:00-21:30	21:00-21:45	21:00-21:45	21:00-22:00	21:00-21:45	ピラティス	21:00-21:45	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	21:15~21:30		
21:30~21:45	★21:00-21:45	ゆう	原横 大輝	STAFF	矢部 博一	長島 博美	★梅本 智絵	★佐藤 弘幸	★DVD											21:30~21:45	
21:45~22:00	石橋 航平																			21:45~22:00	
22:00~22:15																				22:00~22:15	
22:15~22:30																				22:15~22:30	

■★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。
 【整理券が必要なレッスン】
 ・パワーカーディオ ・バランスボール ・ボールストレッチ
 ・青竹エクササイズ ・X55 ・ステップ
 ・ホットプログラム

■レッスン開始5分以降のご入室はご遠慮ください。
 ■プログラムは変更になる場合もございますので予めご了承ください。
 ■スタジオはレッスン開始10分前から解放いたします。
 事前の場所取り等はご遠慮ください。
 ■HOTスタジオでのお話はレッスン進行の大きな妨げになります。
 絶対におやめ下さい。またHOTスタジオは岩盤浴ではありませんので
 レッスン内容以外の行為はおやめ下さい。
 ■HOTスタジオ参加の際は必ずパスポートを持ってご入室下さい。※レンタルもあり
 ■レッスンを行なっていない際のスタジオへの入室はご遠慮下さい。