

INSPA京都店 スタジオプログラム 2018年10月~12月

■UBOUND、ステップ・■エアロピクス・■コンディショニング・■リラックス、ヨガ・■ダンス・■格闘技・■HOTプログラム

■平日10:00~23:00 ■土曜10:00~21:00 ■日祝10:00~20:00
※尚、ジムは営業終了の30分前迄となっております。

INSPA京都LINE
お得な情報や緊急代行情報などを配信いたします！
ぜひ、ご登録ください！



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~	※10:30~のHOTスタジオでのレッスンは、フロントにて整理券を配布致します。																		10:00~	
10:15~																			10:15~	
10:30~	フラダンス	リラックスヨガ		バレエ	心癒しヨガ	ホット	かんたん	ホット	ダイエット	ZUMBA						ヨガ	フラメンコ	10:30~		
10:45~	ホットシェイプ	10:30-11:30	10:30-11:30	ホットシェイプ	10:30-11:30	10:30-11:30	リラックスヨガ	ステップ・ピキナー	ピラティス	リンパヨガ	ピラティス	10:30-11:15	和田野 広美	ホット	やさしい	テーマパーク	ホットシェイプ	10:30-11:30	10:45~	
11:00~	10:45-11:30			10:45-11:30			10:30-11:30	10:45-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45-11:45	10:45-11:45	10:45-11:45	★好見 将太郎	山本 青奈	岡村 怜美	11:00~	
11:15~	★矢部 博一	山城 具子	Ann	★篠田 汰哉	本田 彩香	大野 美伸	★荒木 真記子	★渡川 麻智枝	三神 友紀菜	★梅本 智絵	多田 尚美			★SACHI	荒木 真記子	yukko				11:15~
11:30~												ファイドウ	11:30-12:00							11:30~
11:45~	ホットパワーヨガ	リトモス	極真空手	ホット	ZUMBA	KaQiLa	ホットヨガ	ZUMBA	骨盤	ホット	バレエ	松浦 敬二郎	ホット骨盤	バレエ	ヨガ	ホット	JAZZ	ハタヨガ	11:45~	
12:00~	11:45-12:45	11:45-12:45	~型・初級~	リフレッシュヨガ	11:45~12:45	~機能改善~	11:45-12:45	11:45~12:45	コンディショニング	リラックスヨガ	11:45-12:45	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	ピュティーヨガ	75分	75分	12:00~	
12:15~			11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	12:15-12:45	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	11:45-13:00	11:45-13:00	12:15~	
12:30~	★Ann	藤原 梨恵	和田 若菜	★大野 美伸	片岡 暁音	一筆 里美	★渡川 麻智枝	片岡 暁音	増谷 加代子	★荒木 真記子	三神 友紀菜						★山本 青奈	CHISA	梅本 智絵	12:30~
12:45~												西村 将宏	★荒木 真記子	yukko	多田 尚美	★山本 青奈	CHISA	梅本 智絵	12:45~	
13:00~	ホットリセット	UBOUND	フリースタイル	ホットKaQiLa	ボール	ラテン	ホット	ファイドウ	ベリーダンス入門	ホット	シアターJAZZ	リラックスヨガ							13:00~	
13:15~	ピラティス	13:00-13:30	13:00-14:00	~脂肪燃焼~	ピラティス	(初・中級)	ピラティス	13:00-13:30	※女性限定	ピラティス	(初・中級)	13:00-13:45	ホットダイエット	JAZZ	筋膜ストレッチ	ラディカルパワー	オキシジェノ	13:15~		
13:30~	13:00-14:00	★松浦 敬二郎		13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	模 紀乃	13:00-14:00	13:00-14:00	伊藤 加奈子	ボディメイク	13:15-14:15	~身体メンテナンス~	13:15-14:00	13:15-13:45	13:30~		
13:45~	★谷口 貴子	ファイドウ	Yoshie	★一筆 里美	★谷口 貴子	村上 拓人	★片岡 暁音	ボディメイク15	Orie	★谷口 貴子	CHISA		&ストレッチ	13:15-14:15	13:15-14:15	★松浦 敬二郎	ウェーブストレッチ	13:45~		
14:00~		13:45-14:15																	14:00~	
14:15~	ホット陰陽ヨガ	松浦 敬二郎		ハードシェイプ	ラディカルパワー	フラダンス	ホットストレッチ	バレエ	全身シェイプ	ホット	やさしいエアロ	14:00-15:00	★マリコ		★CHISA	UBOUND	★矢部 博一	14:15~		
14:30~	14:15-15:15	ラディカルパワー	アナトミックヨガ	14:15-14:45	14:15-14:45	14:15-15:15	14:15-15:00	14:15-15:00	90分	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:00	ホットJAZZ	パワーカーディオ	バランスボール	ホット	14:15-15:00	14:30~		
14:45~		14:30-15:15	14:30-15:15	★模 紀乃	★佐藤 弘幸		★模 紀乃						ホットストレッチ	14:30-15:30	14:30-15:30	アンチエイジング	★松浦 敬二郎	14:45~		
15:00~	★梅本 智絵	★松浦 敬二郎	早川 公虹子	ホット	サーキットトレーニング	増谷 加代子		14:15-15:45	丸山 洗輔	★CHISA			ストレッチ	14:30-15:30	14:30-15:30	ヨガ	~骨盤調整~	15:00~		
15:15~				ピラティス	西村 将宏		ホットヨガ						★マリコ	★大坪 慎	★YURI	14:30-15:30	ファイドウ	YURI	15:15~	
15:30~	ホットヨガ	ボールピラティス	オキシジェノ	15:00-16:00	UBOUND	太極拳	~アライメント~	早川 公虹子	エアロ・ピキナー	ホットシェイプ	ストレッチ	HOUSE				★美穂	15:15-16:00	リセット	15:30~	
15:45~	15:30-16:30	&ストレッチ	15:30-16:15	★井上 明香	15:30-16:00	15:30-16:30	15:15-16:15		15:30-16:15	15:30-16:15	15:15-16:15	15:15-16:15	ホットシェイプ	ファイドウ	ストリートダンス	ホットヨガ	模 紀乃	ピラティス	15:45~	
16:00~		15:30-16:30	矢部 博一		★西村 将宏		★梅本 智絵	ボルドブラ	矢部 博一	★篠田 汰哉	★谷口 貴子	渡部 達也	15:45-16:30	15:45-16:30	15:45-16:45	15:45-16:30		ピラティス	16:00~	
16:15~	★星畑 梨名	★谷口 貴子		ホット	JAZZ	前田 真由美		16:00-16:45					★好見 将太郎	西村 将宏		★美穂	エアロ・ロー	15:45-16:45	16:15~	
16:30~			かんたんエアロ	アロマヨガ	16:15-17:15		ホット	有希	ウェーブストレッチ	ホット					寺田 沙織		16:15-17:15	YURI	16:30~	
16:45~			16:30-17:00	16:15-17:15	16:45-17:15	16:30-17:30	リンパヨガ		ピキナーヨガ	レンタル	レンタル	ホット	UBOUND	16:45-17:30	HIP HOP	ホットストレッチ	矢部 博一	ウィンヤサヨガ	16:45~	
17:00~	ストリートダンス	(基礎・入門)	矢部 博一	★山本 青奈	井上 明香	16:45-17:15	16:30-17:30		★美穂	16:30-17:30	16:30-18:30	16:30-18:30	アンチエイジング	★西村 将宏	(初・中級)	17:00-17:45		17:00~		
17:15~		16:45-17:30			前田 真由美	★梅本 智絵							ヨガ		17:00-18:00	★模 紀乃		17:15~		
17:30~		TAIJI			レンタル	スタジオ		レンタル	スタジオ				★美穂					17:30~		
17:45~					17:30-18:30	※30分単位で貸出		17:15~18:45	※30分単位で貸出									17:45~		
18:00~																			18:00~	
18:15~																			18:15~	
18:30~																			18:30~	
18:45~			ヴィンヤサヨガ																18:45~	
19:00~	ホットシェイプ	極真空手	18:45-19:45	ホットダイエット	ヨガ	ペルヴィス	ホットヨガ		オキシジェノ	ホットヨガ	ラディカルパワー	インドムービー							19:00~	
19:15~	19:00-19:45	~中級~		ボディメイク	19:00-20:00	~骨盤調整~	18:55-19:40	UBOUND	19:00-19:45	★早川 公虹子	松浦 敬二郎	ダンス							19:15~	
19:30~	★山本 青奈	19:00-19:45	荒木 真記子	19:00-19:45		18:45-19:45	★山本 青奈	19:15-19:45	矢部 博一			マユリ							19:30~	
19:45~		和田 若菜		★マリコ	山本 青奈	YURI		★松浦 敬二郎		ホット	ファイドウ	KaQiLa							19:45~	
20:00~	ホット	パワーカーディオ			ベリーダンス	※女性限定	ホットダイエット	ファイドウ	フローヨガ	ヒーリングヨガ	19:45-20:45	~脂肪燃焼~							20:00~	
20:15~	リラックスヨガ	20:00-20:45		ホットセルフ	メガダンス	20:00-21:00	ボディメイク	20:00-20:45	20:00-21:00	19:45-20:45	19:45-20:45	19:45-20:45							20:15~	
20:30~	20:00-20:45	★日下部 真也	JAZZ	ホットセルフ	20:15-21:00	20:00-21:00	20:00-20:45	松浦 敬二郎	那奈	★SACHI	西村 将宏	一筆 里美							20:30~	
20:45~	★荒木 真記子		フリースタイル	20:15-21:00	ありさ	Ayako	★マリコ												20:45~	
21:00~	疲労回復ストレッチ	UBOUND	20:30-21:30	★YURI				パワーカーディオ	ZUMBA	ホットKaQiLa	HIP HOP	ファンクショナル							21:00~	
21:15~	21:00-21:30	21:00-21:30	今井 里美	ホット	UBOUND	エアロ・ロー	ホット	21:00-21:45	21:15-22:00	~脂肪燃焼~	21:00-22:00	21:05-21:15							21:15~	
21:30~	★山本 青奈	★松浦 敬二郎		ダイエットヨガ	21:15-22:00	21:15-22:00	リラックスヨガ	★佐藤 弘幸	21:15-22:00	21:00-22:00	21:00-22:00	★西村 将宏							21:30~	
21:45~				21:15-22:00	★西村 将宏	矢部 博一	21:15-22:00			★一筆 里美	Lyo								21:45~	
22:00~				★ありさ			★矢部 博一												22:00~	
22:15~																			22:15~	
22:30~																			22:30~	

■★印の付いているクラスは定員制です。
(レッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布)
パワーカーディオ・ラディカルパワー・ステップ・
バランスボール・ポールストレッチ・ウェーブストレッチリング・
ファンクショナル・UBOUND・ホットプログラム
■スタジオの準備が整い次第ご入室頂けます。事前の場所取り等はご遠慮下さい。
■レッスン開始5分以降の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願います。
■レッスン時間外のスタジオの入室はご遠慮下さい。
■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。
■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スタジオ参加の際必ず水分とバスタオルを持ってご入室下さい。※レンタル有
■レンタルスタジオのご利用料金は、お1人30分200円です。

※定員5名
10分間で
オールアウト!!