

# INSPA 洗足池 エンターテインメントスペース&リングスペース TIME TABLE 2011. 5/9~

時間/曜日	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN		時間/曜日
	エンターテインメントスペース	リングスペース	エンターテインメントスペース	リングスペース	エンターテインメントスペース	リングスペース	エンターテインメントスペース	リングスペース	エンターテインメントスペース	リングスペース	エンターテインメントスペース	リングスペース	エンターテインメントスペース	リングスペース	
10:30															10:30
11:00					フレキシブル ストレンクス ¥5,250/月 金子 健										11:00
11:30				ファイティング スクール ¥700/回 高村	10:20~11:20	STRIKING ACADEMY 【キックボクシング】 担当:田中	レンタル スペース				ファイティング スクール ¥700/回 高村	Kids アクロバット (初級) Rick	ファイティング スクール ¥700/回 渡部		11:30
12:00				11:00~11:45			個人レッスン バック転 アクロバット その他 【予約制】 ※レッスン 内容、料金に 関しましては お問い合わせ ください。				11:00~11:45	Kids アクロバット (中級) Rick	11:00~11:45		12:00
12:30					護身術教室 佐山 史織						11:00~12:30		カポエイラ教室 (一般) 入門・初級 【有料】 会員¥1,575/回 ビジター¥2,100/回 Xotaro 12:15~13:45		12:30
13:00					11:45~12:45							11:45~12:45			13:00
13:30														STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:渡部	13:30
14:00											STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:高村				14:00
14:30	エアリアル初級 フリータイム ※インス トラクター認定者 のみ利用可		エアリアル初級 フリータイム ※インス トラクター認定者 のみ利用可		エアリアル中上級 フリータイム ※インストラクター 認定者のみ 利用可					エアリアル中上級 フリータイム ※インストラクター 認定者のみ 利用可			エアリアル初級 フリータイム ※インス トラクター認定者 のみ利用可		14:30
15:00		15:00~15:20		15:00~15:20		15:00~15:20	レンタル スペース				13:00~14:30	エアリアル 初級 Kaeru 【定員15名】	13:00~14:30		15:00
15:30		バランスボール		バランスボール		シェイプアップ ファイティング	個人レッスン バック転 アクロバット その他 【予約制】 ※レッスン 内容、料金に 関しましては お問い合わせ ください。				15:00~15:20		14:00~15:30		15:30
16:00		ストレッチポール		ストレッチポール		15:25~15:45	アクロバット 幼児クラス AI				ストレッチポール		16:00~16:45		16:00
16:30	13:00~16:00	ファイティング スクール ¥700/回 高村	13:00~16:00		13:00~16:00	ファイティング スクール ¥700/回 渡部	15:00~16:00			13:00~16:00		13:00~16:00	ファイティング スクール ¥700/回 高村	13:00~16:00	16:30
17:00	Kids アクロバット (初級) Rick	16:00~16:45	Kids アクロバット (初級) Rick		Kids アクロバット (初級) Rick	16:00~16:45	Kids アクロバット (初級) AI			Kids アクロバット (初級) Rick		エアリアル初級 フリータイム ※インス トラクター認定者 のみ利用可	17:00~17:15	16:00~16:45	17:00
17:30							16:30~17:30					17:15~17:30			17:30
18:00	Kids アクロバット (中級) Rick		Kids アクロバット (中級) Rick		Kids アクロバット (中級) Rick					Kids アクロバット (中級) Rick			カンフー 輝一		18:00
18:30							レンタルス ペース							17:00~18:30	18:30
19:00	17:45~18:45		17:45~18:45		17:45~18:45		個人レッスン バック転アク ロバット その他 【予約制】 ※レッスン 内容、料金に 関しましては お問い合わせ ください。			17:45~18:45		16:30~18:45	17:45~18:45		19:00
19:30		STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:嘉陽	ビッキーズ タンピング 強化クラス メンバーのみ 参加可	ファイティング スクール ¥700/回 渡部		STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:渡部				19:30	STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:名城	アシュタンガ ヨガ 【有料】 会員¥3,150/回 ビジター¥3,975/回 RYUZI	STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:山中		19:30
20:00				19:00~19:45						20:00					20:00
20:30	はじめて ボクシング エクササイズ 高村	18:45~20:15		STRIKING ACADEMY 【ホクシング】 担当:名城 佐藤	エアリアル 入門 Kaeru 【定員15名】	18:45~20:15				20:30	エアリアル 中級 ※インストラクター 認定者のみ 受講可 Kaeru 【定員15名】		19:00~20:30		20:30
21:00	20:00~20:45		バック転・ アクロバット (一般) 初級 【有料】 会員¥1,575/回 ビジター¥2,100/回 20:45~22:15							21:00					21:00
21:30		S-KEEP 【総合格闘技】 ※別途月会費		20:00~21:30		S-KEEP 【総合格闘技】 ※別途月会費				21:30					21:30
22:00										22:00					22:00
22:30										22:30					22:30
23:00		20:30~22:30								23:00					23:00