

INSPA洗足池店 スタジオプログラム

2012.2~

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
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
10:00~													10:00~
10:15~													10:15~
10:30~	健美操プラス	ZUMBA	エアロオリジナル60	ヨガ60	太極拳60		アロマ	バレエ30入門・初級	ヴァンヤサ	ジャズ60	ファイティングシェイブ60		10:30~
10:45~	10:30-11:30	10:30-11:30	中級	10:30-11:30	10:30-11:30		コンディショニング60	10:15-10:45 宮里 愛梨	フローヨガ60	初中級	10:30-11:30	FreeStyleJazz100	10:45~
11:00~			10:30-11:30				10:15-11:15		10:30-11:30	10:30-11:30		(有料 1,000円)	11:00~
11:15~	西山 晶子	江本 いそ子	すう	倉林 美果	佐山 史織		和田 敦子	バレエ60	小林 智子	川島 真紀	犬飼 敏雄	10:45-12:25	11:15~
11:30~								初級					11:30~
11:45~	ヨガ60	エアロオリジナル60	ファイドウ45	バレエ30入門・初級	エアロオリジナル60		リフレッシュ	10:50-11:50					11:45~
12:00~	11:45-12:45	入門・初級	11:45-12:30	11:45-12:15	中級		エクササイズ60	宮里 愛梨	ラディカルパワー-45	骨盤セルフ	エアロオリジナル60		12:00~
12:15~		11:45-12:45	奈良 絵美梨	櫻井 将行	11:45-12:45		11:35-12:35		11:45-12:30	ストレッチ60	11:45-12:45	安地 里恵	12:15~
12:30~	清水 多江子	江本 いそ子	はじめてボクシング30	バレエ60	桜井 聡子		理恵	ジャズ60	奈良 絵美梨	11:50-12:50	masaminn		12:30~
12:45~			<定員10名>	初中級				12:00-13:00				バレエ30入門・初級	12:45~
13:00~	ボールストレッチ45		12:40-13:10	12:20-13:20	アロマ		太極拳60	松本 真実	ファイドウ60		ZUMBA	12:40-13:10	13:00~
13:15~	<定員20名>		高村 聡	櫻井 将行	コンディショニング60		12:45-13:45		12:50-13:50	HOUSE60	13:00-14:00	宮城 優	13:15~
13:30~	13:00-13:45	HIPHOP JAZZ60	ジャイロキネシス50		13:00-14:00		輝一	フリーナチュラルダンス	奈良 絵美梨	初中級	masaminn	バレエ60	13:30~
13:45~	三宅 淳史	初級	<定員25名>		高橋 有紀			(有料 1,000円)		13:05-14:05		初中級	13:45~
14:00~	ステップビギナー30	13:20-14:20	川原 あけ未	HOUSE30入門・初級			エアロエナジー50	※第1週目は無料		UME		宮城 優	14:00~
14:15~	14:00-14:30	岩室 ゆみ	川原 あけ未	14:05-14:35			14:00-14:50	13:15-14:45					14:15~
14:30~	岩下 洋太		ピラティスベーシック50	KATSUMI	サルサ50		金子 健		ピラティスベーシック45	はじめてHIPHOP45	アクティブヨガ60		14:30~
14:45~	サルサ60	HOUSE60	14:20-15:10	HOUSE60	入門・初級			群青	14:15-15:00	14:25-15:10	14:15-15:15	ファイドウ45	14:45~
15:00~	初級	14:30-15:30	川原 あけ未	初中級	14:15-15:05				JUNKO	YUKI	三宅 淳史	奈良 絵美梨	15:00~
15:15~	14:45-15:45	UME		14:40-15:40	田尻 道広		ステップオリジナル60	フラダンス60					15:15~
15:30~	岩下 洋太		フラダンス60	KATSUMI	ZUMBA		15:00-16:00	初中級		リトモス60	HIPHOP60		15:30~
15:45~		ジャズ60	15:20-16:20		15:20-16:05		金子 健	MIWAKO	15:15-16:15	15:15-16:15	15:30-16:30		15:45~
16:00~	アロマ	初中級	MIWAKO	ジャズ60	田尻 道広				JUNKO	YUKI		HIPHOP60	16:00~
16:15~	コンディショニング50	15:40-16:40		初中級			SOUL☆LOCK入門・初級				JUNKO	15:30-16:30	16:15~
16:30~	16:00-16:50	構井 晃道	KIDSチアダンス60	16:00-17:00	JIPPO		16:00-16:30	Jr. Street Dance60				HOUSE60	16:30~
16:45~	和田 敦子		16:30-17:30	JIPPO	入門		A-SUKE	入門		バレエ75	ピラティスビギナー45	16:45-17:30	16:45~
17:00~			SAYAKA	ターン&コンピネーション45	16:25-17:25		16:35-17:35	16:25-17:25	Jr. HIPHOP	16:30-17:45	JUNKO	16:45-17:45	17:00~
17:15~	Jr. バレエ75	空手教室	SAYAKA	(有料500円)	SAYAKA		A-SUKE	haru	16:25-17:25	伊藤 寿未代		SHU	17:15~
17:30~	17:10-18:25	17:15-18:15	Jr. Free Style60	17:05-17:50	Jr. Street Jazz60			Jr. Street Dance60	17:30-18:30			SHU	17:30~
17:45~		佐山 史織	17:35-18:35	JIPPO	17:30-18:30			17:30-18:30	17:30-18:30				17:45~
18:00~	坂江 朋子		SAYAKA		SAYAKA			haru	18:00~			ラディカルパワー-60	18:00~
18:15~									18:15~			<定員25名>	18:15~
18:30~									18:30~			17:45-18:45	アロマストレッチ40
18:45~									18:45~			平澤 隼人	18:10-18:50
19:00~	エアロビギナー30		ステップエナジー50	アロマ	サルサ50	フィットネスXMA	リトモス60	ヨガ45	フラダンス入門30	ファイティングシェイブ40		奈良 絵美梨	18:45~
19:15~	19:00-19:30	バレエ60	19:00-19:50	コンディショニング60	入門・初級	19:00-20:00	18:45-19:45	18:45-19:30	18:45-19:15	18:25-19:05			19:00~
19:30~	隈川 力	初中級	久佐 瑞木	19:00-20:00	19:00-19:50		haru	三宅 淳史	久佐 瑞木	禰子田 実			19:15~
19:45~	エアロオリジナル60	19:15-20:15		大野 美穂	岩下 洋太				エアロオリジナル60	アロマ			19:30~
20:00~	中級	坂江 朋子	ヴァンヤサ		ステップオリジナル60				中上級	リラクゼーション45			19:45~
20:15~	19:45-20:45		フローヨガ60	フラダンス60	20:00-21:00				19:20-20:20	19:20-20:05			20:00~
20:30~	隈川 力	ストレッチ30	20:05-21:05	入門・初級	20:10-21:10				久佐 瑞木	禰子田 実			20:15~
20:45~		20:30-21:00	小林 智子	久佐 瑞木	久佐 瑞木								20:30~
21:00~	ピラティスベーシック50		ハーラウ・オ・カライケイカナニ	ハーラウ・オ・カライケイカナニ	20:10-21:40								20:45~
21:15~	21:05-21:55	HIPHOP60	ファイドウ45	フリースタイル60	21:15-22:15				HOUSE60				21:00~
21:30~	川原 あけ未	入門・初級	21:20-22:05	入門・初級	21:20-22:20				入門・初級				21:15~
21:45~		21:15-22:15	奈良 絵美梨	21:20-22:20	Miyuki				21:00-22:00				21:30~
22:00~		YUKI			三宅 淳史				KATSUMI				21:45~
22:15~									奈良 絵美梨				22:00~
22:30~													22:15~
22:45~													22:30~
23:00~													22:45~
													23:00~

☆レッスン開始10分以降のご参加はご遠慮ください。
 ☆クラスの変更・インストラクターの代行に関しましては、館内の掲示板にてご案内いたします。
 ☆定員制レッスンはレッスン開始60分前よりフロントにてカードを配布いたします。
 ☆😊のマークのレッスンは、初めての方にもおすすめです。

★平日★10:00~23:00 ★土曜★10:00~21:00 ★日曜・祝日★10:00~20:00
 ★定休日★毎週木曜日・年末年始・他
 ★TEL★03-5754-8900