

10月14日(月祝)祝日特別プログラム 体育の日

時間	スタジオ1st	スタジオ2st	溶岩ドーム
10:00			
11:00		ベーシック リンパストレッチ60 11:00~12:00 古森 美紀	
12:00	JAZZ DANCE 初級 11:30~12:30 南帆	美ボディピラティス 12:15~13:15 古森 美紀	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30
13:00	↓13:00~13:15 【1区】★ユーバウンド30 13:15~13:45	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	STAFF
14:00	【2区】★エクスGoGo 13:55~14:25		※ご注意※ 【整理券のご案内】 13:00以降の整理券が必要な★クラスは12:45に一齐に3クラス分の配布を致します。 ご参加予定のクラスの整理券を全てお取りください。
15:00	【3区】めがダンス30 14:35~15:05	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	
16:00	【4区】オキシジェノ30 15:15~15:45		溶岩ヨガ30 15:00~15:30
17:00	【5区】★ラディカルパワー30 15:55~16:25	エアロ・ロー45 16:00~16:45 柚原 孝宏	STAFF
18:00	【6区】ファイダー45 16:45~17:30 インスパがくえん せーとかい		
19:00	インスパ学園のレッスンに出られる方にお願ひです！(可能ならば)当日、学校に縁のある赤白帽、学生カバンなど何かを身につけて、又はご持参して下さると生徒会が喜びます！もちろん、生徒会の自己満足なので無しでもOKです！！		お月見ヨガ45 18:30~19:15 佐々木 真衣

10月22日(火祝)祝日特別プログラム

時間	スタジオ1st	スタジオ2st	溶岩ドーム
10:00			
11:00	ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	
12:00	リトモス 11:45~12:45 進藤 悦夫・柚原 孝宏	パワーヨガ60 11:45~12:45 tomomi	溶岩スリム30 12:30~13:00
13:00	X-55 13:00~14:00 ★今野 翼	タヒチアンシェイプ エクササイズ60 13:00~14:00 新崎 麻奈美	
14:00	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami	UBOUND60 14:15~15:15 ★高橋 聡	溶岩ストレッチ30 15:00~15:30
15:00	ピラティス60 15:15~16:15 Masami	MEGADANZ60 15:45~16:45 里奈	
16:00	ボディメンテナンス45 16:30~17:15 今野 翼	村田 安希子・小林 礼奈	INSPA南浦和店より、 ・佐藤寛OT【FD】 ・里奈OT【MD】の両名がメインで参戦して下さいます！
17:00	陰陽ヨガ 17:30~18:30 しずか	↓17:15~17:30 ファイドウエレメント15 ファイドウ60 17:30~18:30 ★佐藤 寛 高橋 亘・高橋 聡	
18:00			溶岩ヨガ30 18:30~19:00
19:00			



インスパ学園ラディカルレッスンの★印整理券は当日12:45にジムカウンターにて、全ての★印レッスン一斉に整理券を配布致します。

ジムエリア営業時間 10:00~19:30



★印はレッスン開始30前にカウンターにて整理券を販売致します。

ジムエリア営業時間 10:00~19:30

