



3月20日(月) INSPA横浜 春分の日



時間	スタジオ1st	スタジオ2nd	遠赤ドーム
10:00	筋膜の繋がりにそった簡単なエクササイズで体の歪みを取り除き、血行やリンパの流れを改善します。		
11:00	歪み改善 10:30~11:00 新崎 麻奈美	簡単なタヒチの歌を歌いながら、ハンドモーションとステップで1曲踊ります。	
12:00	タヒチアンダンス 11:15~12:00 新崎 麻奈美	ピラティス45 11:15~12:00 山崎 明美	固まってしまった筋肉を柔らかくしながら、体の歪みを整えていくヨガのクラスです。
13:00	ファンステップ60 12:15~13:15 ★山崎 明美	オキシジェノ60 ~#43新曲発表~ 12:15~13:15 山口 英恵	溶岩姿勢改善ヨガ 12:00~12:30 STAFF
14:00	MEGADANZ60 ~#38新曲発表~ 13:30~14:30 村田 安希子	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	2017年4月~ 新曲祭り!!
15:00	パワーカーディオ60 ~#38新曲発表~ 14:45~15:45 ★山口 英恵	パワーヨガ60 14:45~15:45 福田 美鈴	お腹周りのエクササイズで、ウエストの引き締めを目指していくクラスです。
16:00	JAZZ DANCE初級 ~振付クラス~ 16:00~17:00 南帆	ファイドウ60 ~#60新曲発表~ 16:00~17:00 高橋 聡	溶岩ウエストシェイプ 15:00~15:30 STAFF
17:00	アロマストレッチ30 17:15~17:45 ★STAFF	社交ダンス 初級 17:15~18:15 根岸 昌代	セルフリンパマッサージとストレッチを組み合わせ、身体の巡りを促し、老廃物を排出し、むくみの解消をしていくクラスです。
18:00	筋SPIRE 第2弾!! 18:00~18:30 STAFF X Guests!!		溶岩リンパストレッチ 18:00~18:30 STAFF
19:00		INSPAグループ誇るトレーニーによる、美Bodyパフォーマンス!! 参加者・観覧者どちらも大歓迎★	

★印はレッスン開始30分前にカウンターにて整理券を配布致します。
フィットネス営業時間 10:00~20:00

