

# 4月29日(土) INSPA横浜 昭和の日



時間	スタジオ1st	スタジオ2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00		ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15	
12:00	ポディメンテナンス60 11:15~12:15 今野 翼	海野 有希	溶岩デトックスストレッチ30 12:00~12:30
13:00	ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	ダイエットコンディショニング45 12:30~13:15 宮下 薫	STAFF 簡単な呼吸法とマッサージ、エクササイズを通して基礎代謝をアップし、痩せやすいカラダに体質を改善していきます。
14:00	ダブルステップ60 13:30~14:30 (定員 20名) ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 窪田 友美子	溶岩シェイプアップ30 14:00~14:30
15:00	ラディカルパワー60 14:45~15:45 ★安達 達郎	ZUMBA ~バックナンバーMIX! 14:45~15:45 Yume	STAFF YumeIRとZUMBAバックナンバーでレッツパーティタイム♪
16:00	ファイドウ60 16:00~17:00 上別府 秀春	セルフフットセラピー 16:00~16:30 ★STAFF	
17:00	ストレッチポール 17:15~17:45 ★STAFF	DANCEテクニック75 ~PUNKING~ 16:45~18:00 MINAKO	溶岩リラックスヨガ30 17:30~18:00
18:00	ヨガティス75 18:00~19:15 CHIHIRO		STAFF MINAKO IRレッスンで取り入れているPUNKING (パンキング)！基礎を中心にリズムトレーニングと腕の使い方を覚えて、一緒に楽しく踊りましょう！！
19:00			

ひとり2台のステップを使用し、動きを楽しめます！

GW  
特別レッスン♪

GW  
特別レッスン♪

GW  
特別レッスン♪

GW  
特別レッスン♪

背骨や骨盤まわりの深層筋を鍛え強い体幹を作るピラティスと、心・体・呼吸を繋げて、心身の安定や内臓機能を整えるヨガを交互に繰り返します。  
初めての方にも無理無く効果的なエクササイズです。

★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