

# 2018.INSPA横浜GW・特別プログラム



5月3日(木) 憲法記念日

5月4日(金) みどりの日

5月5日(土) こどもの日

時間	studio1st	studio2nd	溶岩ドーム	時間	studio1st	studio2nd	溶岩ドーム	時間	studio1st	studio2nd	溶岩ドーム
10:00				10:00				10:00			
11:00	アロマストレッチ30 11:00~11:30 STAFF	ハタ・ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	※注目レッスン※ 身体の変化をいち早く感じられるクラスはやっぱりボディケアです!	11:00	ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★高橋 聡	パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希		11:00	バレエ初級 11:00~12:15 藤岡 真梨	UBOUND45 11:00~11:45 ★関崎 七海	※注目レッスン※ トランポリンを使った有酸素運動! 連休で溜め込んだものを一気に燃焼しましょう!
12:00	JAZZ DANCE初級 11:45~12:45 南帆	パワーヨガ60 11:45~12:45 tomomi	溶岩ストレッチ 12:00~12:30 STAFF	12:00	ボディケア60 11:45~12:45 土屋 美智代	MEGA DANZ60 11:45~12:45 山口 英恵	溶岩ヨガ 11:30~12:00 STAFF	12:00	パワーカーディオ60 13:00~14:00 藤岡 真梨	オキシジェノ45 12:00~12:45 関崎 七海	溶岩スリム 12:00~12:30 STAFF
13:00	パワーカーディオ75 13:00~14:15 ★yasu	ボディメンテナンス60 13:00~14:00 今野 翼	※注目レッスン※ 骨盤周りを中心に動かし、正しい綺麗な姿勢を作りながらヨガを行っていきます!	13:00	エアロ・ビギナー30 13:00~13:30 土屋 美智代	HIPHOP 13:00~14:00 ありさ	※注目レッスン※ いつもは夜に担当して頂いているありさIRがお昼に参加!	13:00	パワーカーディオ60 13:00~14:00 ※要事前予約(有料) ★島田 厚&村田 安希子	ハタ・ヨガ60 13:00~14:00 窪田 友美子	※注目レッスン※ 暖かいHOTの環境でシェイプアップ効果の高い運動を行います!
15:00	ハタ・ヨガ60 14:45~15:45 関崎 七海	ファイドウ75 14:30~15:45 高橋 聡	溶岩ヨガ 14:30~15:00 STAFF	14:00	骨盤リラックスヨガ60 13:45~14:45 舞絵 暉	シェイプサーキット30 14:15~14:45 STAFF	HOT 溶岩スーパーシェイプ 14:00~14:30 高橋 亘	15:00	ZUMBA 14:30~15:30 Yume	ファイドウ60 14:30~15:30 ※要事前予約(有料) ★島田 厚&高橋 聡	溶岩ヨガ 15:00~15:30 STAFF
16:00	ノリとセクシーなJAZZ DANCE75 16:00~17:15 広井 薫	オキシジェノ45 16:00~16:45 関崎 七海	※注目レッスン※ 広井IRのダンスクラス! 横浜店初開催! 披露になります! トリッキーもあり、ノリのよいダンスです。	16:00	バレエ入門75 15:00~16:15 吉田 泰子	UBOUND45 15:00~15:45 ★高橋 聡	※注目レッスン※ 昨年引き続きやります! とにかくシェイプでマッスル!	16:00	ボディコンディショニング45 15:45~16:30 今野 翼	MEGA DANZ45 15:45~16:30 村田 安希子	
18:00	リラックスストレッチ30 17:30~18:00	UBOUND60 17:00~18:00 ★上別府 秀行・高橋 聡		17:00	リラックスヨガ45 16:30~17:15 吉田 泰子	HOT ファイドウ75 16:00~17:15 高橋 亘&松信 俊一	※注目レッスン※ 意外とジョイント機会が少なかった笑顔満点の2人のファイドウです!	17:00	JAZZストレッチ15 16:45~17:00	JAZZ DANCE初級 17:00~18:00 間宮 聖子	溶岩ヨガ 17:30~18:00 STAFF
19:00	営業時間: 10:00~20:00		溶岩スリム 18:30~19:00 STAFF	19:00	パワーカーディオ45 17:30~18:15 ★STAFF	ストレッチポール30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ストレッチ 18:00~18:30 STAFF	19:00	※注目レッスン※ 昨年に続き、身体の調整をメインとしたボディコンディショニング!		営業時間: 10:00~20:00