

※全てのスタジオプログラムを一律定員制とさせて頂いております。参加ご希望の方は整理券をお持ちの上、各スタジオまでお越し下さい。

1stスタジオ15名定員 2ndスタジオ10名定員 HOTスタジオ15名定員。

INSPA京都店 スタジオプログラム 2020年3月16日(月)~3月31日(火)

INSPA京都LINE

お得な情報や緊急代行情報などを配信いたします！
ぜひ、ご登録ください！



UBOUND、ステップ・エアロピクス・コンディショニング・リラクゼーション、ヨガ・ダンス・格闘技・HOTプログラム

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		
	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND			
10:00~																			10:00~		
10:15~																			10:15~		
10:30~		フラダンス	リラックスヨガ		バレエ	心癒しヨガ	ホット	リトモス	かんたん ピラティス	ホットヨガ	ダイエット ピラティス	ZUMBA				ホット		フラメンコ (初級)	10:30~		
10:45~	ホットシェイプ30	10:30-11:20	10:30-11:20	ホットシェイプ30	10:30-11:20	10:30-11:20	リラックスヨガ	10:30-11:20	10:30-11:20	ピラティス	10:30-11:15	ピラティス	10:30-11:15			やさしい パワーヨガ	10:30-11:20	Hyper C	10:30-11:20	10:45~	
11:00~	10:45-11:15	★山城 具子	★Ann	10:45-11:15	★yukko	★大野 美伸	10:30-11:20	★大曾根 まどか	10:30-11:20	★MAMI	10:30-11:20	★和田野 広美				★MAMI	11:00-11:30	★岡村 怜美	11:00~		
11:15~	★矢部 博一			★篠田 汰哉			★荒木 真記子		★三神 友紀菜		★三神 友紀菜					★荒木 真記子			11:15~		
11:30~																			11:30~		
11:45~	ホットパワーヨガ	かんたんステップ	楽のび ストレッチ	ホットルナヨガ	ラテン (初級)	KaQiLa ~機能改善~	ホットヨガ	ZUMBA	骨盤 コンディショニング	ホット骨盤	バレエ	全身シェイプ							11:45~		
12:00~	11:45-12:35	★Ann	★芳賀 明子	11:45-12:35	11:45-12:35	11:45-12:35	★澁川 麻智枝	★片岡 暁音	11:45-12:35	11:45-12:35	★三神 友紀菜	★牧野 崇人				ホット	バレエパー &ストレッチ	エアロ・ピグナー	12:00~		
12:15~				★谷口 貴子	11:45-12:35	★村上 拓人	★一筆 里美									12:00-12:50	12:00-12:50	12:15-12:45	12:00-12:45	12:15~	
12:30~				★大野 美伸												★荒木 真記子	★CHISA	★牧野 崇人	★MAMI	12:30~	
12:45~																				12:45~	
13:00~	ホットリセット	ウォーキング エクササイズ	楽しく踊ろう! フリースタイル	ホット骨盤	ポール ピラティス	JAZZ	ホット	ラディカルパワー	ベリータンズ入門	ホット	JAZZ (初・中級)	リラックスヨガ							JAZZ (中・上級)	13:00~	
13:15~	ピラティス	13:00-13:50	13:00-13:50	コンディショニング	13:00-13:50	13:00-13:50	ピラティス	13:00-13:45	13:00-13:50	自立神経調整ヨガ	13:00-13:50	13:00-13:50	13:00-13:50			ホットダイエット	シアターJAZZ (初・中級)	筋膜ストレッチ ~身体メンテナンス~	ホット	13:15~	
13:30~	13:00-13:50	★谷口 貴子	★芳賀 明子	★Yoshie	★一筆 里美	★谷口 貴子	★片岡 暁音				★Orie	★KAORU	★CHISA			ポティメイク &ストレッチ	13:15-14:05	13:15-14:05	13:15-14:05	★小泉 達哉	13:30~
13:45~																					13:45~
14:00~																					14:00~
14:15~	ホット	ラディカルパワー	アナトミックヨガ	ホットピラティス	全身シェイプ& ポールストレッチ	フラダンス															14:15~
14:30~	リラックスヨガ	14:15-15:00	14:15-15:00	14:15-15:05	14:15-15:05	14:15-15:05	ホットヨガ	14:30-15:20	14:30-15:00	UBOUND	ポール ピラティス	やさしいエアロ				★マリコ				14:30~	
14:45~	14:15-15:05	★小泉 達哉	★早川 公虹子	★井上 明香	★増谷 加代子		~呼吸を深める~	★早川 公虹子	★牧野 崇人	★CHISA	★谷口 貴子					ホット	ラディカルパワー	バランスボール	ホットシェイプ45	パワーカーディオ	14:45~
15:00~	★大野 美伸															アンチエイジング	14:30-15:15	14:30-15:20	★篠田 汰哉	★小泉 達哉	15:00~
15:15~																					15:15~
15:30~																					15:30~
15:45~																					15:45~
16:00~																					16:00~
16:15~																					16:15~
16:30~																					16:30~
16:45~																					16:45~
17:00~																					17:00~
17:15~																					17:15~
17:30~																					17:30~
17:45~																					17:45~
18:00~																					18:00~
18:15~																					18:15~
18:30~																					18:30~
18:45~																					18:45~
19:00~	美コア×ポティメイク	バレエストレッチ	ヴィンヤサヨガ	ホットパワーヨガ			ビューティ パルヴィス	ホットヨガ				ヨガ									19:00~
19:15~	18:45-19:30	★KEIJIRO	★小東 美菜子	★荒木 真記子	19:00-19:50	19:15-20:00	パワーカーディオ ~骨盤調整~	★KAORU	19:00-19:30	UBOUND	オキシジェン	ホットベーシック	ZUMBA	18:45-19:30							19:15~
19:30~																					19:30~
19:45~																					19:45~
20:00~	ホット	UBOUND	JAZZ																		20:00~
20:15~	リラックスヨガ	20:00-20:45	20:00-20:50	ホットリンパ																	20:15~
20:30~	20:00-20:45	★KEIJIRO	★小東 美菜子	デトックス	ZUMBA	20:00-20:50	※女性限定	ポティメイク	20:00-20:45	20:00-20:50	★好見 将太郎	★那奈	ホット	Hyper C	20:15-20:45	20:00-20:50				20:30~	
20:45~	★荒木 真記子			20:15-21:00	20:30-21:15	★Ayako		★マリコ													20:45~
21:00~																					21:00~
21:15~																					21:15~
21:30~																					21:30~
21:45~																					21:45~
22:00~																					22:00~
22:15~																					22:15~
22:30~																					22:30~

■★印の付いているクラスは定員制です。
(レッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布)
■スタジオの準備が整い次第ご入室頂けます。事前の場所取り等はご遠慮下さい。
■レッスン開始5分以降の入室はご遠慮ください。
■プログラムは変更になる場合がございますので予めご了承願います。
■レッスン時間外のスタジオの入室はご遠慮下さい。
■HOTスタジオでのお話はレッスン進行の大きな妨げになります。
■HOTスタジオは岩盤浴ではありませんのでレッスン内容以外の行為はおやめ下さい。
■HOTスタジオ参加の際必ず水分とバスタオルを持ってご入室下さい。※レンタル有