

※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4月1日(水)~4月15日(水)

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~	ホットシェイプ45	フラダンス	リラックスヨガ	ホットシェイプ45	バレエ	心癒しヨガ	ホット	リトモス	かんたん	ホットヨガ	ダイエット	ZUMBA				ホット		フラメンコ	10:30~				
10:45~	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	10:30-11:15	リラックスヨガ	10:30-11:15	ピラティス	10:30-11:15	ピラティス	10:30-11:15		やさしい		ピギナーヨガ		ピラティス	10:45~				
11:00~	★矢部 博一	★山城 具子	★Ann	★篠田 汰哉	★yukko	★大野 美伸	10:30-11:15	★大曾根 まどか	10:30-11:15	★MAMI	10:30-11:15	★和田野 広美		10:45-11:30		10:30-11:20	Hyper C	10:30-11:15	11:00~				
11:15~																	★MAMI	★岡村 怜美	11:15~				
11:30~																	★篠田 汰哉	★岡村 怜美	11:30~				
11:45~	ホットパワーヨガ	ピギナー・ステップ	楽のび	ホットルナヨガ	ラテン	KaQiLa	ホットヨガ	ZUMBA	骨盤	ホット骨盤	バレエ	全身シェイプ						UBOUND	11:45~				
12:00~	11:45-12:30	11:45-12:30	ストレッチ	〜月のリズムに	(初級)	〜機能改善〜	11:45-12:30	11:45-12:30	コンディショニング	コンディショニング	11:45-12:30	11:45-12:30	ホット	バレエパー		ホット	ヴァンヤサヨガ	11:45-12:30	12:00~				
12:15~	★Ann	★芳賀 明子	11:45-12:30	合わせて〜	11:45-12:30	11:45-12:30	★澁川 麻智枝	★片岡 暁音	11:45-12:30	11:45-12:30	★三神 友紀菜	★牧野 崇人	リラックスヨガ	&ピラティス	エアロ・ピギナー	スリムアップヨガ	12:00-12:45	★荒木 真記子	★太田 翔平	12:15~			
12:30~			★谷口 貴子	11:45-12:30	★村上 拓人	★一筆 里美													12:30~				
12:45~				★大野 美伸															12:45~				
13:00~	ホットリセット	ウォーキング	ミニボール	ホット骨盤	ポール	JAZZ	ホット	ラディカルパワー	ベリーダンス入門	ホット	JAZZ	リラックスヨガ						JAZZ	13:00~				
13:15~	ピラティス	エクササイズ	コンディショニング	コンディショニング	ピラティス	13:00-13:45	ピラティス	13:00-13:45	※女性限定	アンチエイジング	(初・中級)	13:00-13:45	ホットダイエット	シアター-JAZZ	筋膜ストレッチ	ホット	ファイドウ	13:00-13:45	13:15~				
13:30~	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	13:00-13:45	★井上 明香	13:00-13:45	★篠田 汰哉	13:00-13:45	13:00-13:45	★伊藤 加奈子	13:00-13:45	&ストレッチ	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	★小泉 達哉	★CHISA	13:30~				
13:45~	★谷口 貴子	★芳賀 明子	★早川 公虹子	★一筆 里美	★谷口 貴子		★片岡 暁音		★Orie	★渋谷 陽菜	★CHISA								13:45~				
14:00~																			14:00~				
14:15~	ホット	ラディカルパワー	楽しく踊ろう!	ホットピラティス	全身シェイプ&	フラダンス													14:15~				
14:30~	リラックスヨガ	14:15-15:00	フリースタイル	14:15-15:00	ストレッチボール	14:15-15:00	ホットヨガ	バレエ(初級)	UBOUND	&リラックス	ピラティス	14:15-15:00	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	ビューティ	14:30~				
14:45~	14:15-15:00	★小泉 達哉	14:15-15:00	★井上 明香	★増谷 加代子	★増谷 加代子	〜呼吸を深める〜	14:30-15:15	★早川 公虹子	★牧野 崇人	★CHISA	★谷口 貴子	アンチエイジング	14:30-15:15	★好見 将太郎	14:30-15:15	★篠田 汰哉	★小泉 達哉	14:45~				
15:00~	★大野 美伸		★Yoshie		★小山 義政														15:00~				
15:15~							★美穂												15:15~				
15:30~		ファイドウ	オキシジェン	ホットフラダンス	太極拳	15:30-16:15				エアロ・ピギナー	ホットシェイプ45	楽のび	HOUSE						15:30~				
15:45~	15:30-16:00	★小泉 達哉	15:30-16:00	〜足底筋を鍛え	15:30-16:15				バレエ(中級)	15:30-16:15	15:30-16:15	ストレッチ	〜フリースタイル〜		ホット	ファイドウ	ストリートダンス	ホットヨガ	エアロ・ロー	リセット	15:45~		
16:00~				美脚へ導く〜	★前田 真由美					★矢部 博一	★STAFF	15:30-16:15	15:30-16:15		リラックスヨガ	15:45-16:30	15:45-16:30	15:45-16:30	★美穂	★矢部 博一	ピラティス	16:00~	
16:15~																						16:15~	
16:30~																						★YURI	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~	美コア×ポディメイク	バレエストレッチ	ヴァンヤサヨガ																				18:45~
19:00~	18:45-19:30	18:45-19:30	18:45-19:30	ホットパワーヨガ	ビューティ	ホットヨガ																19:00~	
19:15~	★KEIJIRO	★小東 美菜子	★荒木 真記子	19:00-19:45	〜骨盤調整〜	★Maria	18:45-19:30	19:00-19:30	UBOUND	オキシジェン	19:00-19:30	ホットベーシック	ZUMBA	ヨガ							19:15~		
19:30~				★ありさ	19:15-20:00	★YURI			★牧野 崇人	★矢部 博一	★Maria	★片岡 暁音	★早川 公虹子									19:30~	
19:45~					★小泉 達哉																	19:45~	
20:00~	ホット	UBOUND	JAZZ																			20:00~	
20:15~	リラックスヨガ	20:00-20:45	20:00-20:45	ホットリンパ	※女性限定	ホットダイエット																20:15~	
20:30~	20:00-20:45	★KEIJIRO	★小東 美菜子	デトックス	ZUMBA	20:00-20:45	20:00-20:45	★好見 将太郎	★那奈	ホット	Hyper C	KaQiLa									20:30~		
20:45~	★荒木 真記子			20:15-21:00	20:30-21:15	★Ayako	★マリコ				★篠田 汰哉	〜脂肪燃焼〜										20:45~	
21:00~				★ありさ	★矢部博一																	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も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スタジオ参加の際は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