

※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																		
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	Hyper C	10:30-11:15	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		★MAMI	11:00-11:30	★岡村 怜美	11:00~		
11:15~							★荒木 真記子		★三神 友紀菜		★三神 友紀菜			★荒木 真記子		★篠田 汰哉			11:15~		
11:30~																			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							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	UBOUND	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							12:00-12:45	12:00-12:45	12:15-12:45	12:00-12:45	★荒木 真記子			12:30~	
12:45~				★大野 美伸									★荒木 真記子	★CHISA	★牧野 崇人	★MAMI				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							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	JAZZ	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	ポティメイク	(初・中級)	～身体メンテナンス～	リラックスヨガ	13:15-14:05	★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		&ストレッチ	13:15-14:00	13:15-14:00	13:15-14:00	★小泉 達哉	★CHISA	13:45~		
14:00~													13:15-14:00	★CHISA	★YURI	★荒木 真記子				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				ホットマッサージ	ポール	エアロ・ピギナー	★マリコ			★マリコ				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	ストレッチポール	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	14:15-15:05	★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								14:30-15:15	★美穂		★YURI		★YURI	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					エアロ・ピギナー	ホットシェイプ45	楽のび	HOUSE			ホット	ファイドウ	ストリートダンス	ホットヨガ	15:30~	
15:45~		15:30-16:00	15:30-16:00	～足底筋を鍛え	15:30-16:15					15:30-16:15	15:30-16:15	ストレッチ	～フリースタイル～	15:30-16:15	15:30-16:15	リラックスヨガ	15:45-16:30	15:45-16:30	エアロ・ロー	15:45~	
16:00~		★小泉 達哉	★矢部 博一	美脚へ導く～	★前田 真由美								15:45-16:30	★西村 将宏	★寺田 沙織	★美穂	★美穂	★矢部 博一	リセット	16:00~	
16:15~				15:30-16:15									15:45-16:30	★美穂					ピラティス	16:15~	
16:30~			エアロ・ピギナー	★増谷 加代子									★美穂						★YURI	16:30~	
16:45~																				16:45~	
17:00~		ストリートダンス	16:30-17:00		武術太極拳					ウェーブストレッチ						ホットシェイプ45	UBOUND		ホットストレッチ	17:00~	
17:15~		(基礎・入門)	★矢部 博一		16:45-17:15					16:40-17:25						17:00-17:45	17:00-17:45		★矢部 博一	17:15~	
17:30~		★TAIJI			★前田 真由美											★牧野 崇人	★西村 将宏			17:30~	
17:45~																				17:45~	
18:00~																				18:00~	
18:15~																				18:15~	
18:30~																				18:30~	
18:45~	美コアポティメイク	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	ヘルヴィス	UBOUND	オキシジェン	ホットベーシック	ZUMBA	ヨガ										19:15~	
19:30~				★ありさ	～骨盤調整～	★Maria	18:45-19:30	19:00-19:45	★Maria	19:00-19:45	19:00-19:45	★早川 公虹子								19:30~	
19:45~					19:15-20:00	★YURI		★牧野 崇人	★矢部 博一											19:45~	
20:00~	ホット	UBOUND	JAZZ		ベリーダンス	ホットダイエット	ファイドウ	フロアヨガ												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	ポティメイク	20:00-20:45	20:00-20:45	ホット	Hyper C	KaQiLa								20:15~		
20:30~	20:00-20:45	★KEIJIRO	★小東 美菜子	デトックス	ZUMBA	20:00-20:45	★好見 将太郎	★那奈	ピラティス	20:15-20:45	～脂肪燃焼～								20:30~		
20:45~	★荒木 真記子			20:15-21:00	★Ayako	★マリコ			20:15-21:00	★篠田 汰哉	20:15-21:00	★一筆 里美								20:45~	
21:00~				★ありさ	★矢部博一																21:00~
21:15~																				21:15~	
21:30~		ファイドウ																		21:30~	
21:45~		21:15-22:00																		21:45~	
22:00~		★好見 将太郎																		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