

※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20名定員 2ndスタジオ15名定員 HOTスタジオ20名定員。

INSPA京都店 スタジオプログラム 2020年8月

■平日 10:00~22:30 ■土日祝 10:00~18:30

※尚、ジムは営業終了の30分前迄となっております。

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	アウェイク				ホット			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	エクササイズ			やさしい	ホット			10:45~				
11:00~	牧野 崇人	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	10:30-11:15			10:45-11:30	10:30-11:20	Hyper C30		11:00~				
11:15~																MAMI				11:15~			
11:30~																				11:30~			
11:45~	ホットパワーヨガ	ピグナー・ステップ		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									11:45~			
12:00~	11:45-12:30	11:45-12:30		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									12:00~			
12:15~	Ann	芳賀 明子		合わせて~	11:45-12:30	11:45-12:30	淡川 麻智枝	片岡 暁音	11:45-12:30	11:45-12:30	三神 友紀菜				ホット	ピラティス				12:15~			
12:30~				11:45-12:30	村上 拓人	一筆 里美									リラックスヨガ	&ムーブメント					12:30~		
12:45~				大野 美伸											12:00-12:45	12:00-12:45					12:45~		
13:00~																					13:00~		
13:15~		ウォーキング	ミニボール		全身シェイプ&	JAZZ	ホット	ラディカルパワー-45		ファイドウ30	リラックスヨガ										13:15~		
13:30~		エクササイズ	コンディショニング		ストレッチポール	13:00-13:45	ピラティス	13:00-13:45		13:00-13:30	13:00-13:45				ホットダイエット	JAZZ	筋膜ストレッチ	ホット	ファイドウ50	(中・上級)	13:30~		
13:45~		13:00-13:45	13:00-13:45		13:00-13:50	井上 明香	13:00-13:45	篠田 汰哉		好見 将太郎	荒木 真記子				ポティメイク	(初・中級)	13:15-14:00	リラックスヨガ	13:15-14:05	13:00-13:45	13:45~		
14:00~		芳賀 明子	早川 公虹子		小山 義政		片岡 暁音								&ストレッチ	13:15-14:00	YURI	13:15-14:00	小泉 達哉	CHISA	14:00~		
14:15~															13:15-14:00	CHISA					14:15~		
14:30~	ホット	ラディカルパワー-45	楽しく踊ろう!	ホットピラティス	フラダンス					ホット	エアロ・ピグナー				ホット	ラディカルパワー-45					14:30~		
14:45~	リラックスヨガ	14:15-15:00	フリースタイル	14:15-15:00	14:15-15:00					バレエ	UBOUND30	ストレッチポール	14:15-15:00	アンチエイジングヨガ	14:30-15:15	好見 将太郎	ホットシェイプ45	パワーカーディオ50	ビューティ		14:45~		
15:00~	大野 美伸		Yoshie							60分	14:30-15:00	早川 公虹子	14:30-15:00	14:30-15:15	美穂						15:00~		
15:15~																						15:15~	
15:30~		ファイドウ30	レンタル		太極拳																	15:30~	
15:45~		15:30-16:00	スタジオ		15:30-16:30																	15:45~	
16:00~		小泉 達哉																				16:00~	
16:15~			レンタル																			16:15~	
16:30~			15:30-18:15																			16:30~	
16:45~			※30分単位で貸出																			16:45~	
17:00~			レンタル																			17:00~	
17:15~			16:30-18:15																			17:15~	
17:30~			※30分単位で貸出																			17:30~	
17:45~																						17:45~	
18:00~																						18:00~	
18:15~																						18:15~	
18:30~																						18:30~	
18:45~																						18:45~	
19:00~		バレエストレッチ	ヴィンヤサヨガ																			19:00~	
19:15~		18:45-19:30	18:45-19:30																			19:15~	
19:30~		小東 美菜子	荒木 真記子	ホットパワーヨガ	ZUMBA	ビューティ	ホットヨガ	UBOUND30		エアロ・ピグナー	ヨガ											19:30~	
19:45~				19:00-19:45	19:00-19:45	18:45-19:30	Maria	19:00-19:30		19:00-19:45	19:00-19:45											19:45~	
20:00~				ありさ	片岡 暁音	YURI		牧野 崇人														20:00~	
20:15~	ホット	UBOUND45	JAZZ																			20:15~	
20:30~	リラックスヨガ	20:00-20:45	20:00-20:45	ホットリンパ	パワーカーディオ45	※女性限定	ホットダイエット	ファイドウ45	フローヨガ	ホットベーシックヨガ	Hyper C30	KaQiLa										20:30~	
20:45~	荒木 真記子	20:00-20:45	小東 美菜子	デトックスヨガ	20:15-21:00	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	20:15-20:45	20:15-21:00										20:45~	
21:00~				ありさ	小泉 達哉	Ayako	マリコ																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)
■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。
■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