

※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9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											
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	ホットピグナーヨガ	ダイエット	アウェイク							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							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	香里	10:30-11:15	10:30-11:15							11:00~	
11:15~							荒木 真記子		三神 友紀菜		三神 友紀菜	村岡 萌絵								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	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									12:15~
12:30~				11:45-12:30	村上 拓人	一筆 里美														12:30~
12:45~				大野 美伸																12:45~
13:00~		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								13:00~
13:15~		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								13:15~
13:30~		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								13:30~
13:45~		芳賀 明子	早川 公虹子		小山 義政		片岡 暁音													13:45~
14:00~																				14:00~
14:15~	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						エアロ・ピグナー									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	14:15-15:00						ストレッチポール									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						14:15-15:00	芳賀 明子								14:45~
15:00~	大野 美伸		Yoshie								14:30-15:30	早川 公虹子								15:00~
15:15~											早川 公虹子	牧野 崇人								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	スタジオ		前田 真由美	レンタル														16:00~
16:15~			15:30-18:15			スタジオ														16:15~
16:30~			※30分単位で貸出			14:15-18:15														16:30~
16:45~						※30分単位で貸出														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~		バレエストレッチ	ヴィンヤサヨガ		ホットヨガ	ZUMBA	ビューティ	ストレッチポール	UBOUND30		エアロ・ピグナー	ヨガ								19:00~
19:15~		18:45-19:30	18:45-19:30	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:45	19:00-19:30		19:00-19:45	19:00-19:45								19:15~
19:30~		小東 美菜子	荒木 真記子	美穂	片岡 暁音	~骨盤調整~	19:00-19:45	平松 柊華	19:00-19:30		19:00-19:45	早川 公虹子								19:30~
19:45~																				19:45~
20:00~	ホット	UBOUND45	JAZZ			YURI	ホットダイエット	ファイドウ45	フロ-ヨガ	ホットベーシックヨガ										20:00~
20:15~	リラックスヨガ	20:00-20:45	20:00-20:45	ホットピラティス	パワー-カーディオ45	ベリーダンス	ポティメイク	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-20:45	Hyper C30	KaQiLa								20:15~
20:30~	20:00-20:45	KEJIRO	小東 美菜子	20:15-21:00	20:15-21:00	※女性限定	20:00-20:45	好見 将太郎	20:00-20:45	20:00-20:45	20:15-20:45	~脂肪燃焼~								20:30~
20:45~	荒木 真記子			片岡 暁音	小泉 達哉	20:15-21:00	マリコ				篠田 汰哉	一筆 里美								20:45~
21:00~																				21:00~
21:15~																				21:15~
21:30~		ファイドウ45																		21:30~
21:45~		21:15-22:00	KEJIRO																	21:45~
22:00~																				22:00~
22:15~																				22:15~
22:30~																				22:30~

ヨガ養成講座 (※有料)

レッスン参加時も
マスク着用必須と
させていただきます。

※フェイスシールドや
ネックゲイター等でも可

強度の高いレッスン時は
マスクを鼻下まで
下げても大丈夫です。



- 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。(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