

※全てのスタジオプログラムを一律定員制とさせていただきます。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	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 10:30-11:15	フラダンス 10:30-11:15 山城 具子	リラックスヨガ 10:30-11:15 Ann	ホットシェイプ45 10:30-11:15	バレエ 10:30-11:15 yukko	心癒シヨガ 10:30-11:15 大野 美伸	ホット 10:30-11:15	リトモス 10:30-11:15 大曾根 まどか	かんたん ピラティス 10:30-11:15 荒木 真記子	ホットピグナーヨガ 10:30-11:15	ダイエット ピラティス 10:30-11:15 香里	アウェイク エクササイズ 10:30-11:15 三神 友紀菜						ホット ピグナーヨガ 10:30-11:20 Maria	10:30~		
10:45~																			10:45~		
11:00~	牧野 崇人	山城 具子	Ann	篠田 汰哉	yukko	大野 美伸													Hyper C30 11:00-11:30 篠田 汰哉	11:00~	
11:15~																				Maria	11:15~
11:30~																					11:30~
11:45~	ホットパワーヨガ 11:45-12:30	ピグナー・ステップ 11:45-12:30 Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	Ann	11:45~
12:00~																					12:00~
12:15~																					12:15~
12:30~																					12:30~
12:45~																					12:45~
13:00~																					13:00~
13:15~																					13:15~
13:30~																					13:30~
13:45~																					13:45~
14:00~																					14:00~
14:15~																					14:15~
14:30~																					14:30~
14:45~																					14:45~
15:00~																					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~																					19:00~
19:15~																					19:15~
19:30~																					19:30~
19:45~																					19:45~
20:00~																					20:00~
20:15~																					20:15~
20:30~																					20:30~
20:45~																					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~

ヨガ養成講座（※有料）

レッスン参加時
 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いただきます。（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