

MAYBE... I'LL BE BACK WEEK

時間	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)
10:00							
10:15							
10:30	ベーシックヨガ 10:30-11:15 HARUKA	骨盤コンディショニング 10:30-11:15 ★MARI	フラメンコ 10:30-11:15 KIYOMI	エアロ・モデル 10:30-11:15 石川 佳世子	ベーシックヨガ 10:30-11:15 KYOCO	リトモス 10:30-11:15 RICA	アロマヨガ 10:30-11:15 moe
10:45							
11:00							
11:15							
11:30							
11:45	Joint★ パワー カーディオ 12:00-12:45 西川・澤崎	BALLEVO 11:40-12:25 塚本 晃司	柔軟性向上ヨガ ～開脚編～ 11:45-12:30 ★moe	朝の新鮮なエネルギー ～リギーを身体に チャージ！～ 11:45-12:30 ★MAYUMI	太極拳入門 11:45-12:30 加藤 友圭子	バレエ初級 11:45-12:30 武田 成江	アロマ ヒーリングヨガ 11:45-12:30 勝山 郁江
12:00							
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	Joint★ ファイドウ 13:15-14:00 関口・本間	バレエ初級 12:50-13:35 塚本 晃司	ZUMBA 13:00-13:45 夏海 はるか	太極stage 12:30-13:15 加藤 友圭子	リトモス 11:40-12:25 石川 佳世子	Joint★ UBOUND 12:35-13:20 関口・鈴木	ストレッチボール 12:45-13:30 STAFF
13:15							
13:30							
13:45							
14:00							
14:15							
14:30	JAZZ基礎・入門 ～ストレッチ～ 14:30-15:00 めめ	バレエスキルアップ 14:00-14:30 有料:520円	ピラティス 14:15-15:00 夏海 はるか	ストレッチボール 13:00-13:45 STAFF	パワー カーディオ 13:15-14:00 石山 裕貴	Joint★ ファイドウ 14:30-15:15 高橋 巨・石山	LOCK入門 14:15-15:00 ★AKIM
14:45							
15:00							
15:15							
15:30							
15:45							
16:00							
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15							
17:30	Joint★ ファイドウ 17:45-18:30 磯邊・石山	エアロ・ロー 17:50-18:35 石川 佳世子	ストレッチ 17:45-18:30 ★MAKO	Joint★ ファイドウ 16:25-17:10 青柳・鈴木	太極stage 15:05-15:50 若林・美田・鈴木	Joint★ UBOUND 15:30-16:15 ★AKIM	LOCK初級 14:35-15:20 神谷 基司
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00							
19:15							
19:30							
19:45							
20:00							
20:15							
20:30							
20:45							
21:00							
21:15							
21:30							
21:45							
22:00							
22:15							
22:30	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)	20:30(ジムエリア終了) 21:00(チェックアウト)

See you again!!



Thank you so much!

～写真撮影についてのお願い～

- ・映りたい方のみフレーム内に入れての撮影をお願いいたします。
- ・INSPAのSNSに載せさせていただく可能性がございます。
- ※同意の上、撮影をお願いいたします
- ・個人のSNSへの投稿はご遠慮ください
- ・撮影はスタッフにお声かけをお願いいたします

Good Luck