

9/16(月) 2人の日 (敬老の日) 9/23(月) 上別府の日 (秋分の日)

9/16(月) 2人の日 (敬老の日)			9/23(月) 上別府の日 (秋分の日)		
1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio
			9/1受付開始! ↓有料事前予約制↓		
📌 オキシジェノ60 10:30~11:30 高井侑里	📌 バレエ初級60 10:30-11:30 小林 深貴		📌 中医学式 秋の養生&経絡ヨガ90 10:30~12:00 定員25名 TOMO	📌 バレエ初級60 10:30-11:30 堀 莉穂	
<b>RADICAL</b>	↓有料540円↓ バレエ中級30 11:45-12:15 小林 深貴	📌 TOP RIDE30 12:00~12:30 ★高井 侑里		↓有料540円↓ バレエ中級30 11:45-12:15 堀 莉穂	
📌 美姿勢KaQiLa 12:15~13:15 佐藤 由美子	📌 ハタ・ヨガ60 12:30~13:30 TOMOKO	<b>RADICAL</b>	📌 ピラティス 12:30~13:30 TOMO	📌 UBOUND60 12:30~13:30 ★上別府 秀行	
📌 パワーカーディオ60 13:30~14:30 ★英恵 & 鍵山 慎太郎 <b>joint!!</b>	📌 パワー・ヨガ60 13:45~14:45 TOMOKO		📌 X-55 14:00~15:00 ★上別府 秀行 & 鍵山 慎太郎 <b>joint!!</b>	📌 ハタ・ヨガ60 13:45~14:45 TOMOKO	📌 TOP RIDE45 14:15~15:00 ★関口 元気
<b>RADICAL</b>	📌 ラテンエアロ 15:00~16:00 甲斐 朱子	📌 UBOUND60 15:00~16:00 ★上別府 秀行 & 若林 光佑 <b>joint!!</b>	<b>RADICAL</b>	📌 ハンドスタンドヨガ 15:00~16:00 TOMOKO	<b>RADICAL</b>
	📌 HIP HOP初級 16:15~17:15 AYA	📌 TOP RIDE45 15:15~16:00 ★戸田 義和	📌 ファイドウ60 15:30~16:30 水内 昇太 & 戸田 義和 <b>joint!!</b>		
📌 ファイドウ60 16:30~17:30 関口 元気 & 英恵 <b>joint!!</b>	↓有料540円↓ HIP HOP中級30 17:30~18:00 AYA	<b>RADICAL</b>	📌 リトモス 17:00~18:00 新曲発表#61 AZU & Ray <b>joint!!</b>		📌 フリースタジオ (有料) 540円/45分/人
<b>RADICAL</b>					

**！高井・若林のデビュー戦！**  
 高井 侑里 10:30~OX60  
 若林 光佑 15:00~UB60

**OXとUB2人のお披露目！**  
 どんなレッスンをしてくれるのか、  
 期待が膨らみますね！  
 温かい目で2人を見守って下さい(笑)

**神別府秀行**  
 有難う、そしてさようなら・・・  
**神別府 秀行**  
 12:30~UB 14:00~X-55

新横浜に配属になって5年、  
 多くの人に愛されてた**神別府**  
 9/23が最後の祝日レッスンです！

**【秋の養生法&経絡ヨガ90】**  
**事前予約有料制**

「養生」とは、自分の身体の状態や生活環境を見つめて、セルフケアをしていきます。  
 季節の変わり目に体調を崩す、疲れが抜けない、ダルさが取れないなど、身体が不調な状態をケアすることは、病気を防ぐことにも繋がります。  
 中医学では【肺・大腸経】のケアがテーマになります。  
 前半は火を使わないお灸太陽などを使ったツボケア、後半は経絡を刺激するポーズを行います。  
 9/1から予約受付スタート

**ハンドスタンドヨガ**

いわゆる逆立ちのポーズで、《アドムカヴリクシャナーサナ》とも呼ばれます。壁に頼らずにハンドスタンドでキープすることは、多くのヨギ・ヨギーニの憧れかもしれません。

今回は大人気TOMOKO IRIに INSPA新横浜店初で行って頂ける事になりました！  
 ヨガファン必見です!!

★印はレッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。【営業時間】9:30-20:00 (ジムエリア終了19:30)

