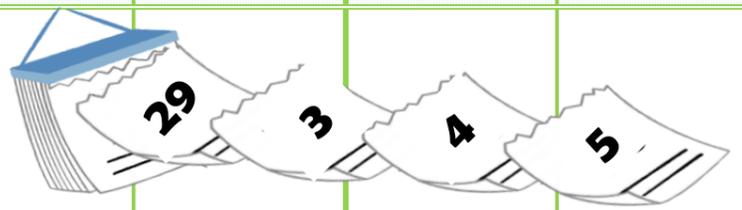


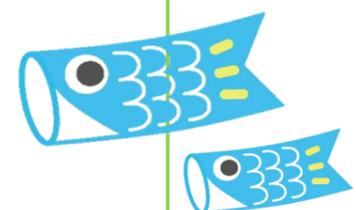
2021 INSPA横浜GW・特別プログラム



	4月29日 木曜日			5月3日 月曜日			5月4日 火曜日			5月5日 水曜日			
時間/場所	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム	場所/時間
10:00													10:00
11:00	モナリザエクササイズ 11:00~11:45 ★古森 美紀	ストレッチポール 11:00~11:30 ★STAFF		ベーシックヨガ 11:00~11:45 福田 美鈴			ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	フリースタイル 11:00~11:45 MINAKO		ボディケア 10:30~11:15 渋谷 輝幸	シェイプサーキット 11:00~11:30 STAFF		11:00
12:00	リラックスヨガ 12:00~12:45 古森 美紀	ファイドウ45 11:45~12:30 ★英恵・高橋 聡	溶岩ストレッチ 12:30~13:00 STAFF	パワーヨガ 12:00~12:45 福田 美鈴	UBOUND45 11:45~12:30 ★高橋 聡・小野 みづき		リトモス 12:00~12:45 ★進藤 悦夫	パワーヨガ 12:00~12:45 緑川 五月		骨盤シェイピング 11:45~12:30 手塚 ちづる	ラテンエアロ60 12:00~13:00 ★高山 英士	溶岩スリム 12:00~12:30 STAFF	12:00
13:00	パワーカーディオ45 13:00~13:45 ★畠山 翔太郎	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		HOUSE 13:15~14:00 中野 雄佑	MEGADANZ60 13:00~14:00 ★奈蔵 和香 小林 礼奈	溶岩スリム 13:00~13:30 STAFF		姿勢改善ピラティス 13:00~13:45 緑川 五月	溶岩ヨガ 13:00~13:30 STAFF	リラックスヨガ 12:45~13:30 手塚 ちづる	※(有料)要予約		13:00
14:00	セルフフットセラピー 14:00~14:30 ★STAFF	UBOUND60 14:00~15:00 ★田中 いずみ 高橋聡・小林礼奈			X55 14:30~15:30 ★奈蔵 和香		ウクレレ×ヨガ 13:30~14:30 村田 安希子	エアロ・ロー 14:15~15:00 Masami		ダンスエアロ60 13:30~14:30 ★高山 英士 五十嵐 亮	※(有料)要予約		14:00
15:00				ボディメイクピラティス 14:45~15:30 古森 美紀			パワーカーディオ45 15:00~15:45 ★村田 安希子	エアロ・バーン 15:15~16:00 Masami		バレエ初級入門 15:00~15:30 UBOUND60 15:00~16:00	UBOUND60 15:00~16:00		15:00
16:00	ピラティス45 15:45~16:30 広井 薫	ZUMBA 15:30~16:15 ★Yume	溶岩ヨガ 16:00~16:30 STAFF	ラディカルパワー45 16:00~16:45 ★RURI	ベーシック リンパストレッチ 16:00~16:45 古森 美紀		EARTH 16:15~17:00 ★村田 安希子	UBOUND45 16:15~17:00 ★小林礼奈・小野みづき		バレエ初級 15:30~16:15 福田 美鈴	★島田 厚 ※(有料)要予約		16:00
17:00	JAZZ DANCE 16:45~17:30 広井 薫	ボディケア 16:45~17:30 ★渋谷 輝幸		ZUMBA 17:00~17:45 ★Yume	ファイドウ45 17:00~17:45 ★RURI	溶岩ストレッチ 17:00~17:30 STAFF	ストレッチングヨガ 17:15~18:00 小林 礼奈	ファイティング 17:15~18:00 ★高橋 聡		JAZZ HIPHOP 16:30~17:15 南帆	ファイドウ60 16:30~17:30 ★島田 厚 高橋 聡	溶岩ヨガ 16:30~17:00 STAFF	17:00
18:00										溶岩ストレッチ 17:30~18:00 STAFF	リラックスストレッチ 17:30~18:00 STAFF		18:00



ストリート系ダンスを簡単な振り付けで踊るクラスです。インストラクターのオリジナルスタイルを楽しめます!



シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を調えるマインドフルネスプログラムです。

パンチやキックを使い、音楽に合わせながらコンビネーションを楽しんでいくクラスです!

★ ⇒整理券制となります。
📱 ⇒予約システムにて事前予約が可能です。