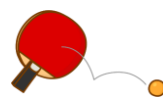


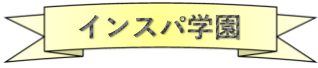


13日(月・祝)



月

スポーツの日 特別プログラム

時間	studio 1st 【要予約レッスン】	studio 2nd
10:00	 インスパ学園 ↓ 10:15~10:30 <インスパ学園>開会式	
11:00	【1区】ファイダー ① 10:30~11:15 インスパがくえん セーとかい	股関節から鍛える 下肢安定ピラティス 10:30~11:30  今野 朋美
12:00	【2区】めがダンス ① 11:30~12:00	中医養生ヨガ® ~呼吸力UP肺経アプローチ~ 11:45~12:45  今野 朋美
13:00	【3区】ゆーバウンド ① 12:15~12:45 ↑【定員35名】	
14:00	【4区】ラディカルパワー ① 13:00~13:30	エアロ・ロー 13:15~14:00 ★甲斐 朱子
15:00	【5区】Xゴーゴー 13:45~14:15 ↑折り返し地点↓ 【6区】オキシジェン 14:30~15:00	ラテン・エアロ 14:15~15:00 ★甲斐 朱子
16:00	【7区】ラディカルパワー ② 15:15~15:45	ストレッチポールで エクササイズ&リラックス 15:30~16:15  西島 愛
17:00	【8区】ゆーバウンド ② 16:00~16:30	
18:00	【9区】めがダンス② 16:45~17:15	月と星のリラックスヨガ 16:45~17:45  西島 愛
	【10区】ファイダー ② 17:30~18:15 インスパがくえん セーとかい <インスパ学園>閉会式 ↑ 18:20~18:35  ※通常と異なりますので ご注意ください。	【WEB予約】 【1区~5区】 : 10/11(土) 21:15~ 【6区~10区】 : 10/11(土) 21:20~

Information

【インスパ学園について】

①②とあるクラスはどちらか片方のみのご参加となります。詳しくは別紙をご覧ください！

【中医養生ヨガ®

~呼吸力UP肺経アプローチ~
中医学の理論とヨガを融合させたプログラムで、体の経絡や五行、陰陽のバランスを意識しながらヨガを行うスタイルです。



【月と星のリラックスヨガ】

今年は10/6が中秋の名月プロジェクターを使用し、月や星にちなんだやさしいヨガのポーズを行います。最後は綺麗な夜空を思い浮かべながら、のんびりリラックスした時間を過ごしましょう☆

フィットネス営業時間

10:00~20:00
(ジムエリア19:30まで)

