

INSPA SENDAI STUDIO PROGRAM

2010.3月~

時間/曜日	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-			金曜日 -Friday-			土曜日 -Saturday-			日曜日 -Sunday-			時間/曜日
	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	Studio1st	Studio2nd	StudioHot	
10:00~																						10:00~
10:15~																						10:15~
10:30~	ハタヨガ																					10:30~
10:45~	10:30~11:30		ホットダイエット45																			10:45~
11:00~			10:45~11:30																			11:00~
11:15~	松本 さき子		目黒 美樹																			11:15~
11:30~																						11:30~
11:45~	ファイティング45	ダイエットピラティス																				11:45~
12:00~	11:45~12:30	11:45~12:30																				12:00~
12:15~	佐藤 秀樹	阿部 あゆみ																				12:15~
12:30~																						12:30~
12:45~	エアロ・シェイプ	バレエ初級																				12:45~
13:00~	12:45~13:30	12:45~13:45																				13:00~
13:15~	阿部 あゆみ																					13:15~
13:30~																						13:30~
13:45~	オキシジェノ45																					13:45~
14:00~	13:50~14:35																					14:00~
14:15~	樋口 久美																					14:15~
14:30~																						14:30~
14:45~	ラテンダンス	ボールエクササイズ20																				14:45~
15:00~	14:45~15:45	14:45~15:05																				15:00~
15:15~																						15:15~
15:30~	アンドレア	アロマストレッチ																				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~	パワーフィット45	エアロ・ロー																				18:30~
18:45~	18:30~19:15	18:30~19:15																				18:45~
19:00~	Yasu	小島 葉子																				19:00~
19:15~																						19:15~
19:30~	ファイティング	ジャズダンス																				19:30~
19:45~	19:30~20:30	19:30~20:30																				19:45~
20:00~																						20:00~
20:15~	浅野 陽子	木村 由美子																				20:15~
20:30~																						20:30~
20:45~	X-55	HIPHOP																				20:45~
21:00~	20:50~21:35	20:45~21:45																				21:00~
21:15~	櫻井 裕	TARO☆																				21:15~
21:30~																						21:30~
21:45~																						21:45~
22:00~																						22:00~
22:15~																						22:15~
22:30~																						22:30~
22:45~																						22:45~
~23:00																						~23:00

週替わりヨガ 日曜 11:00~12:00
 3月7日(日) ハタヨガ しずか
 3月14日(日) ハタヨガ 早坂 まなみ
 3月21日(日) パワーヨガ 佐藤 希見恵
 3月28日(日) ハタヨガ 柳 美希

スタジオ参加についてのご案内

- 定 のクラスは定員制になります。30分前に予約チケットをフロントカウンターにて配布致します。
- 安全で効果的にご利用頂くためにレッスン途中の入退場は体調不良や怪我発生などの不測の事態以外は禁止しております。
- クラス変更・代行に関しましては館内インフォメーション、ホームページにてご案内致します。
- ホットプログラムに参加する際は、必ず水分とバスタオルをご持参下さい。(ホットスタジオは室温38~40℃ 湿度40%を目安としております。)

※定員制プログラムはチケットが必要です。
 ・ステップクラス 40名 ・パワーフィット 30名 ・ピラティス30名
 ・エアロ・チア25名 ・ボールエクササイズ20名
 ・ホットピラティス 45名 ・ホットヨガ 45名
 ・ホットバランス 20名 ・ホットボール 30名
 ・X-55 35名 ・クラブジム 15名

3月限定
 ダイエット講座開講
 本気でやせたい方
 限定レッスン

~ 草の戸も住替ろ代ぞ雛の家 松尾 芭蕉 ~



INSPA仙台一番町 TEL:022-722-1121 http://www.inspa.jp
 営業時間 平日 10:00~23:00 土曜 10:00~21:00
 日・祝 10:00~19:00 休館日 毎月5日・20日