

INSPA SENDAI STUDIO PROGRAM

2012. 2月～

時間/曜日	月曜日 -Monday-			火曜日 -Tuesday-			水曜日 -Wednesday-			木曜日 -Thursday-			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	
10:00~																			10:00~
10:15~																			10:15~
10:30~																			10:30~
10:45~	ハタヨガ			ハタヨガ	ジャズダンス		エアロ・ラテン	コアシェイプ20											10:45~
11:00~	10:45~11:45			10:45~11:45	10:45~11:45		10:30~11:15	10:30~10:50											11:00~
11:15~																			11:15~
11:30~	松本 さき子			早坂 まなみ	太齋 美保														11:30~
11:45~																			11:45~
12:00~	ファイティング45	(30名)		マットピラティス	HIPHOP	HOTダイエット	11:45~12:30	11:45~12:45											12:00~
12:15~	12:00~12:45	ポールストレッチ		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:30	櫻井 裕	小島 葉子											12:15~
12:30~	佐藤 秀樹	12:15~12:45		早坂 まなみ	SHINPEIMAN	HOTストレッチ	(30名)	(45名)											12:30~
12:45~		目黒 美樹																	12:45~
13:00~	エアロ・シェイプ			HOTヨガ	フーソフトヨガ	目黒 美樹	12:45~13:45	12:45~13:45											13:00~
13:15~	13:00~13:45			13:00~14:00	13:00~14:00														13:15~
13:30~	阿部 あゆみ	バレエ初級		エアロ&	高橋 久子		目黒 美樹	TARO☆											13:30~
13:45~	NEW(30名)	13:30~14:30		コンディショニング	高橋 久子														13:45~
14:00~	ダイエットピラティス30	(45名)		伊藤 咲良	時間変更	時間変更	ハタヨガ												14:00~
14:15~	14:00~14:30	川村 真由					14:00~15:00												14:15~
14:30~	阿部 あゆみ			週替わりラテカル	イベントスタジオ														14:30~
14:45~	ラテンダンス	ハタヨガ		14:30~15:15	14:30~15:15														14:45~
15:00~	14:45~15:45	14:45~15:30		週替わり															15:00~
15:15~		美結		時間変更	(不定期にイベントを開催します)														15:15~
15:30~	アンドレア			バレトン															15:30~
15:45~				15:30~16:15															15:45~
16:00~				早坂 まなみ															16:00~
16:15~				NEW															16:15~
16:30~		佐々木 知美		ラテカル 週替わり(14:30~)															16:30~
16:45~		(45名)		※パワーカーディオは定員30名															16:45~
17:00~																			17:00~
17:15~																			17:15~
17:30~																			17:30~
17:45~				7日 パワーカーディオ Yasu															17:45~
18:00~				14日 ファイドウ 村山 正晃															18:00~
18:15~				21日 パワーカーディオ Midori															18:15~
18:30~				28日 ファイドウ 邊見 秀敏															18:30~
18:45~																			18:45~
19:00~	ハタヨガ	ジャズダンス		エアロ・ミドル	メガダンス45		18:30~19:15	18:30~19:15											19:00~
19:15~	19:00~20:00	19:00~20:00		18:30~19:15	18:30~19:15														19:15~
19:30~		FDC舞踊スクール		HOTダンス20	STAFF		18:30~19:15	18:30~19:15											19:30~
19:45~	19:15~19:45	19:15~19:45		18:45~19:05	18:45~19:05														19:45~
20:00~	19:30~20:15	19:30~20:15		ファイティング45	YAMA		19:30~20:15	19:30~20:15											20:00~
20:15~	20:15~21:00	20:15~21:00		浅野 陽子	(45名)		19:30~20:15	19:30~20:15											20:15~
20:30~	20:30~21:30	20:30~21:30																	20:30~
20:45~	20:30~21:30	20:30~21:30		ZUMBA	週替わり		20:30~21:15	20:30~21:15											20:45~
21:00~		小島 葉子		20:45~21:30	20:45~21:30		20:30~21:00	20:30~21:00											21:00~
21:15~	21:15~22:00	21:15~22:00		大竹 いづ子	週替わり														21:15~
21:30~		Yasu																	21:30~
21:45~		(30名)																	21:45~
22:00~				火曜 週替わり															22:00~
22:15~				7日 フリースタイルHIPHOP SHINPEIMAN															22:15~
22:30~				14日 HOUSE HEE															22:30~
22:45~				21日 スロージャズ入門 高野 竜二															22:45~
~23:00				28日 HOUSE HEE															~23:00

スタジオ参加についてのご案内

- ※かっこ内の数字は定員数です。
- 定員制レッスンは、開始30分前から整理券をフロントカウンターにて配布致します。
- 整理券のお受け取りは、お着替えをさせていただいてから、お千入さま一枚までとなっております。
- 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、不測の事態以外は禁止しております。
- レッスンの変更や代行は、館内掲示・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50%を目安としております。)