

←色塗り部分が前月より変更箇所です。

2018年12月 INSPA仙台一番町 スタジオスケジュール

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~	ZUMBA	リラックスヨガ		ベーシックヨガ	ジャズダンス														10:45~	
11:00~	10:45~11:45	10:40~11:40	ダイエット45	10:45~11:45	10:45~11:45														11:00~	
11:15~			11:00~11:45																11:15~	
11:30~	石井 映治郎	あつこ	STAFF	早坂 まなみ	太齋 美保														11:30~	
11:45~			ストレッチボール30																11:45~	
12:00~	ファイティング45	ピラティス45	11:55~12:25	エアロ初級45															12:00~	
12:15~	12:00~12:45	12:00~12:45	STAFF(30名)	トップライド30	12:00~12:45														12:15~	
12:30~	佐藤 秀樹	青木 侖奈		12:15~12:45	秋元 優花														12:30~	
12:45~																			12:45~	
13:00~	エアロ入門30	オキシジェン/30	ボディメイク	遠藤 晃奈 (20名)	フロアヨガ	体幹ヨガ													13:00~	
13:15~	13:00~13:30	12:50~13:20	13:00~14:00	13:05~14:05	13:00~14:00														13:15~	
13:30~	佐藤 秀樹	青木 侖奈	早坂 由美子 (45名)	エアロ初級45	13:25~14:10	RIKA (45名)													13:30~	
13:45~	13:45~14:30	13:35~14:35		伊藤 咲良															13:45~	
14:00~	14:15~	14:30~																	14:00~	
14:15~	青木 侖奈	↑(20名)	川村 真由																14:15~	
14:30~	↑(20名)	川村 真由																	14:30~	
14:45~	ベーシックヨガ																		14:45~	
15:00~	14:45~15:45																		15:00~	
15:15~			ヘルシーヨガ																15:15~	
15:30~	赤川 千佳子		15:00~16:00	熊谷 恵美 (45名)	ユーバウンド45	ヒップダンス45													15:30~	
15:45~					15:30~16:15	15:30~16:15													15:45~	
16:00~					遠藤 晃奈 (25名)	菊地 里奈													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~																			18:30~	
18:45~																			18:45~	
19:00~	フローヨガ	ジャズダンス	ボディメイク45	エアロ初級45	ピラティス45	18:30~19:15	ユーバウンド45	18:20~19:20	ダイエット45	パワーカードイオ45	エアロ初級45	ボディメイク	トップライド30						19:00~	
19:15~	19:00~20:00	19:00~20:00	18:45~19:30	18:30~19:15	18:30~19:15	STAFF	18:30~19:15	18:35~19:20	18:35~19:20	18:30~19:15	18:30~19:15	18:45~19:45	18:45~19:15						19:15~	
19:30~	FDO前向きスクール		19:00~20:00	19:00~20:00	19:00~20:00		↑(25名)	19:30~19:50	19:30~19:50	19:30~19:50	19:30~19:50	19:30~20:30	19:30~20:30						19:30~	
19:45~	半澤 いづみ	ヒゲニコ木村																		19:45~
20:00~																				20:00~
20:15~	ファイドウ45	ZUMBA45	ベーシックヨガ																	20:15~
20:30~	20:15~21:00	20:15~21:00																		20:30~
20:45~	遠藤 晃奈	佐藤 かおり	佐藤 麗子 (45名)																	20:45~
21:00~																				21:00~
21:15~	パワーカードイオ45																			21:15~
21:30~	21:15~22:00																			21:30~
21:45~	Yasu (30名)																			21:45~
22:00~																				22:00~
22:15~																				22:15~
22:30~																				22:30~
22:45~																				22:45~
~23:00																				~23:00

19日有料クラス開催
※通常クラス休講
11:00~12:30
(有料:2,100円)

9日有料クラス開催
※通常クラス休講
11:00~12:30
(有料:2,100円)

運営わりフラメンコ内容
5日 はじめてのフラメンコ入門
12日 フラメンコ初級
19日 はじめてのフラメンコ入門
26日 フラメンコ初級
※全クラス服装は自由となります。

スタジオ参加についてのご案内

- ※かつ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1人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50~60%を目安としております。)