

HAPPY NEW YEAR

←色塗り部分が前月より変更箇所です。

2019年1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	リラクソヨガ		ベーシックヨガ	ジャズダンス		ピラティス45												10:45~
11:00~	10:45~11:45	10:40~11:40		10:45~11:45	10:45~11:45		10:30~11:15												11:00~
11:15~			ダイエツ45																11:15~
11:30~	石井 映治郎	あつこ	STAFF	早坂 まなみ	太齋 美保		熊谷 恵美												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																12:00~
12:15~	12:00~12:45	12:00~12:45	STAFF(30名)	ファイトウ45	12:00~12:45		(45名)												12:15~
12:30~	佐藤 秀樹	青木 伶奈		12:15~13:00	秋元 優花														12:30~
12:45~				加賀 諒哉															12:45~
13:00~	エアロ入門30	オキシジェノ30	ボディメイク																13:00~
13:15~	13:00~13:30	12:50~13:20	13:00~14:00																13:15~
13:30~	佐藤 秀樹	青木 伶奈	早坂 由美子	エアロ初級45															13:30~
13:45~	06/25キヤンセル/アマガツリ/ジャズ	バレエ初級	(45名)	13:25~14:10	高橋 久子														13:45~
14:00~	13:45~14:30	13:35~14:35		伊藤 咲良															14:00~
14:15~	青木 伶奈																		14:15~
14:30~	↑(20名)	川村 真由		かんたんステップ45	14:15~15:15	ベーシックヨガ													14:30~
14:45~	ベーシックヨガ			14:30~15:15	アンドレア	目黒 美樹													14:45~
15:00~	14:45~15:45			ヘルシーヨガ															15:00~
15:15~				15:00~16:00															15:15~
15:30~	赤川 千佳子			熊谷 恵美															15:30~
15:45~				(45名)	UBOUND45	タチアダンス45													15:45~
16:00~				15:30~16:15	15:30~16:15														16:00~
16:15~				(25名)															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	18:45~19:30	ボディメイク45	18:30~19:15	STAFF	18:30~19:15	UBOUND45	18:20~19:20	ダイエツ45	18:35~19:20	18:30~19:15	18:30~19:15	ボディメイク	TOP RIDE30		ストレッチボール45	19:00~	
19:15~	19:00~20:00	19:00~20:00	早坂 由美子	18:45~19:30	18:30~19:15		(45名)	18:30~19:15	18:30~19:15	18:35~19:20	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:45~19:45	18:45~19:15		18:45~19:30	19:15~	
19:30~	FDC仙台ダンススクール																		19:30~
19:45~	半澤 いづみ	ヒゲニヨ木村																	19:45~
20:00~																			20:00~
20:15~	ファイトウ45	ZUMBA45	ベーシックヨガ																20:15~
20:30~	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:15																20:30~
20:45~	市園 拓也	佐藤 かおり	佐藤 麗子																20:45~
21:00~			(45名)																21:00~
21:15~	パワーカーディオ45																		21:15~
21:30~	21:15~22:00																		21:30~
21:45~	Yasu																		21:45~
22:00~	(30名)																		22:00~
22:15~																			22:15~
22:30~																			22:30~
22:45~																			22:45~
~23:00																			~23:00

23日有料クラス開催
※通常クラス休講
11:00~12:30
(有料:2,100円)

※有料クラス
休講

週替わりフラメンコ内容
9日 はじめてのフラメンコ入門
16日 フラメンコ初級
23日 はじめてのフラメンコ入門
30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。)