

←色塗り部分が前月より変更箇所です。

# 2019年2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						パワーヨガ	フラダンス	ダイエット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						10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:15				11:00~
11:15~																			11:15~
11:30~	石井 映治郎	あつこ		早坂 まなみ	太齋 美保														11:30~
11:45~																			11:45~
12:00~	ファイティングシェイプ45	ピラティス45		ファイトウ45	エアロ初級45														12:00~
12:15~	12:00~12:45	12:00~12:45		12:00~12:45	12:00~12:45														12:15~
12:30~	佐藤 秀樹	青木 伶奈		加賀 諒哉	秋元 優花														12:30~
12:45~																			12:45~
13:00~	エアロ入門30	オキシジェノ30		フローソフトヨガ	体幹ヨガ														13:00~
13:15~	13:00~13:30	12:50~13:20		13:05~14:05	13:00~14:00														13:15~
13:30~	佐藤 秀樹	青木 伶奈		早坂 由美子	高橋 久子														13:30~
13:45~																			13:45~
14:00~	13:45~14:30	13:35~14:35		伊藤 咲良	RIKA														14:00~
14:15~																			14:15~
14:30~	↑(20名)	川村 真由		かんたんステップ45	ベーシックヨガ														14:30~
14:45~	ベーシックヨガ			14:30~15:15	14:30~15:30														14:45~
15:00~	14:45~15:45			早坂 由美子	目黒 美樹														15:00~
15:15~																			15:15~
15:30~	赤川 千佳子			ヘルシーヨガ	アンドレア														15:30~
15:45~				15:00~16:00															15:45~
16:00~				熊谷 恵美	UBOUND45														16:00~
16:15~				(45名)	15:30~16:15														16:15~
16:30~					STAFF														16:30~
16:45~					(25名)														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		エアロ初級45	ピラティス45														19:00~
19:15~	19:00~20:00	19:00~20:00		18:30~19:15	18:30~19:15														19:15~
19:30~				嶋守 奈津子	青木 伶奈														19:30~
19:45~	半澤 いづみ	ヒゲニヨ木村		早坂 由美子	今野 由賀利														19:45~
20:00~				(45名)	(45名)														20:00~
20:15~	ファイトウ45	ZUMBA		ベーシックヨガ	YAMA														20:15~
20:30~	20:15~21:00	20:10~21:10		20:15~21:15															20:30~
20:45~	市園 拓也	佐藤 麗子		佐藤 麗子	美Bodyヨガ+トレ														20:45~
21:00~		佐藤 かおり		(45名)	20:45~21:45														21:00~
21:15~	パワーカーディオ45				20:45~21:45														21:15~
21:30~	21:15~22:00				20:45~21:45														21:30~
21:45~	Yasu				20:45~21:45														21:45~
22:00~	(30名)				20:45~21:45														22:00~
22:15~					20:45~21:45														22:15~
22:30~					20:45~21:45														22:30~
22:45~					20:45~21:45														22:45~
~23:00					20:45~21:45														~23:00

20日有料クラス開催  
※通常クラス休講  
11:00~12:30  
(有料:2,100円)

3日有料クラス開催  
※通常クラス休講  
11:00~12:30  
(有料:2,100円)

週替わりフラメンコ内容  
6日 はじめてのフラメンコ入門  
13日 フラメンコ初級  
20日 はじめてのフラメンコ入門  
27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。)