

INSPA横浜11周年特別レッススイベント

| 11/29 (金) | 11/30 (土) | 12/1 (日) | 12/2 (月) | 12/3 (火) | 12/4 (水) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 13:45~14:45 JAZZHIPHOP初級 (キャンドル使用) しんDo | 11:00~12:15 11周年記念フロー tomomi | 12:45~13:45 ラディカルパワー60 ~60minスペシャル~ 村田安希子 | 12:00~13:00 骨盤底筋ピラティス 古森美紀 | 10:30~11:30 気持ち新たに! サンサルテーション tomomi | 11:45~12:30 ヒーリング ペルビックストレッチ (プロジェクター使用) 手塚ちづる |
| 15:00~15:45 MEGADANZparty (ミラーボール使用) しんDo | 13:30~14:15 アロマピラティス 西島愛 | 15:15~16:15 オキシジェノ (アロマ&キャンドル使用) 村田安希子 | 15:45~16:30 社交ダンスparty ~クリスマスソング~ (ミラーボール使用) 佐藤満 | 13:00~14:00 タヒチアンダンス ~☆お花DAY☆~ 柳亜依子 | 13:35~14:35 フラダンス初級 ~☆お花DAY☆~ 濱名千賀子 |
| Special thanks | 17:00~18:00 JAZZDANCE初級 ~K-POP★SONG~ MINAKO | 16:30~17:15 MEGADANZparty (ミラーボール使用) 村田安希子 | 19:05~20:05 フラダンス初級 ~☆お花DAY☆~ 里見真理 | 16:30~17:15 陰陽ヨガ maya | 14:00~15:15 アロマディープ陰ヨガ しずか |
| | 18:15~19:15 ベーシックヨガ (プロジェクター使用) 麻衣子 | 15:15~16:15 アロマストレッチングヨガ 古森美紀 |  | 18:45~19:45 ベーシックヨガ (キャンドル使用) 麻衣子 | 19:15~20:00 エアロミドル ~懐かしのユーロビート~ 緑川五月 |
| | | 16:30~17:30 動いて緩める ボディメンテナンス 古森美紀 | | 20:15~21:00 ピラティス ~ミュージックフロー~ 緑川五月 | |

この他、ラディカルレッスンは
一部スタッフジョイントを予定!
担当者や詳細はお楽しみに♪

INSPA
fitness & resort