

2026年1月12日 (月・祝)

# 成人の日祝日特別プログラム

⌚ Web予約受付開始日・・・1/10(土) 21:15~

INSPA  
Fitness & resort

時間	スタジオ1st 定員【50名】	スタジオ2nd 定員【50名】	HYROX ※HYROX会員様のみ
10:00			
11:00	リズムボディエクササイズ &ストレッチ 10:45~11:45 NON	ベーシックリンパ ストレッチ 10:45~11:45 古森 美紀	HYROX ★★ 10:30~11:30 STAFF
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:00~13:00	ボディメイクピラティス 12:00~13:00	OPEN GYM 11:45~12:45
13:00	NON	古森 美紀	
14:00	オリジナルエアロ 13:30~14:30 ★甲斐 朱子	HIP HOP 13:15~14:15 MANAMI	HYROX 13:00~15:00 ※実践を想定した内容 詳細は別紙参照
15:00	ラテンエアロ 14:45~15:30 ★甲斐 朱子	UBOUND 14:45~15:30 ★むー	要予約 (定員10名) STAFF
16:00	社交ダンス初級 15:45~16:30 佐藤 満	大人のファイドウ 15:45~16:45 ★青柳 凜華・磯邊 賢一	HYROX 16:00~18:00 ※実践を想定した内容 詳細は別紙参照
17:00	社交ダンス中級(有料) 16:35~17:20 佐藤 満		要予約 (定員10名) STAFF
18:00	リズムボディ エクササイズ&ストレッチ  ストレッチで体をほぐし、リズムに合わせながら体を動かします。 ステップをしたり、筋肉トレーニングをしたり、ストレッチでゆるめたりと、 クールダウンまでおこなっています。 音楽に合わせて身体を動かす事を楽しむクラスです。	大人のファイドウ  成人の日なので、いつもとちょっと雰囲気を変えてやります！ 青柳＆磯邊のジョイントで盛り上げます！	OPEN GYM 18:15~20:00
19:00			