

↑【太枠部分は、5月の変更箇所です】

5月より一部変更点がございます。  
ご確認の程宜しくお願ひ申し上げます。

fitness & resort INSPA YOKOHAMA

# 2017年5~6月 INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

| 時間/曜日 | 月曜日 Monday                                 | 火曜日 Tuesday   | 水曜日 Wednesday                 | 木曜日 Thursday                  | 金曜日 Friday                    | 土曜日 Saturday                  | 日曜日 Sunday                    |
|-------|--|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 10:00 | 太極拳45<br>10:30~11:15<br>張 学峰               | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 11:00 | 気功30<br>11:20~11:50<br>張 学峰                | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>11:00~11:45<br>★進藤 悦夫 | ヨガ60<br>11:00~11:45<br>★進藤 悦夫 |
| 12:00 | JAZZ DANCE<br>初級<br>12:15~13:15<br>南帆      | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>12:00~12:45<br>進藤 悦夫  | ヨガ60<br>12:00~12:45<br>進藤 悦夫  |
| 13:00 | HOUSE<br>13:30~14:30<br>中野 雄祐              | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>13:00~13:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>13:00~13:45<br>★安達 拓郎 |
| 14:00 | 中野 雄祐<br>福田 美鈴<br>★定員20名                   | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>14:00~14:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>14:00~14:45<br>★安達 拓郎 |
| 15:00 | 音盤シェイピング<br>14:45~15:45<br>斎藤 慶太           | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>15:00~15:45<br>野崎 夏子  | ヨガ60<br>15:00~15:45<br>野崎 夏子  |
| 16:00 | ラディカルパワー30<br>16:00~16:30<br>★安達 拓郎        | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>16:00~16:45<br>宮下 薫   | ヨガ60<br>16:00~16:45<br>宮下 薫   |
| 17:00 | ファイドウ45<br>16:45~17:30<br>高橋 巨             | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>17:00~17:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>17:00~17:45<br>★安達 拓郎 |
| 18:00 | フリースタジオ<br>(有料)<br>45分/540円                | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>18:00~18:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>18:00~18:45<br>★安達 拓郎 |
| 19:00 | ピラティス45<br>19:00~19:45<br>山崎 明美            | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>19:00~19:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>19:00~19:45<br>★安達 拓郎 |
| 20:00 | ファンステップ45<br>20:00~20:45<br>★山崎 明美         | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>20:00~20:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>20:00~20:45<br>★安達 拓郎 |
| 21:00 | JAZZ HIPHOP<br>初級<br>21:00~21:30<br>★安達 拓郎 | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>21:00~21:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>21:00~21:45<br>★安達 拓郎 |
| 22:00 | フリースタジオ<br>(有料)<br>45分/540円                | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>22:00~22:45<br>★安達 拓郎 | ヨガ60<br>22:00~22:45<br>★安達 拓郎 |

エアロ系  
フィットネス系  
ダンス系  
ボディメンテナンス系  
ピラティス系  
ヨガ系  
有料レッスン

初めての方向けに、選替わりに様々なレッスンを体験いただけます。  
レッスン内容は別途掲示板をご確認ください。

スタジオを有料(540円)で貸し出します。  
ジムカウンターにてご予約をお取り下さい。

4F 女性専用岩盤浴で  
有料(¥1,080)となります。

初めての方向けに、選替わりに様々なレッスンを体験いただけます。  
レッスン内容は別途掲示板をご確認ください。

★定員制(整理券制)クラスについて  
プログラム担当者の名前の先頭に「★」があるクラスは定員制となっております。開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。

- ステップ(定員:35名)・・・ステップ、パワーカーディオ、ラディカルパワー
- ストレッチボール(定員:20名)・・・ストレッチボール
- 青竹(定員:20名)・・・セルフ・フットセラピー
- ヒーリングコンディショニング(定員:20名)・・・ミニボール・ストレッチボールを使用致します。

★インストラクターの都合により、急遽内容を変更する場合がございます。レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。  
■有料クラス:ハレエ中級30(540円税込)ハレエ中級45(810円税込)音盤ボディケアアロマヨガ(1,080円税込)