



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。

↑【太枠部分は、5月の変更箇所です】

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

	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday		
時間/曜日	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	時間/曜日	
10:00										10:00							10:00	
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	ストレッチ30 10:30~11:00 STAFF		ヨガ60 10:30~11:30 tomomi		ヨガストレッチ30 11:00~11:30 STAFF	バレエ入門 10:45~11:15 ハレエ初級75 11:15~12:30 藤岡 真梨	ポテキア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		11:00	ポテキア 10:30~11:30 土屋 美智代	パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希	溶岩スリム30 11:00~11:30 STAFF	バレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヴィンヤサ フロアヨガ75 11:00~12:15 tomomi	ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF	
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	オキシジェノ45 11:15~12:00 村田 安希子		リトモス45 11:45~12:45 進藤 悦夫	ベリーダンス 11:45~12:45 興絵 祥 ゆう子		ラテンエアロ45 11:45~12:30 手塚 ちづる			12:00	エアロ・ビギナー 11:45~12:15 土屋 美智代	ZUMBA GOLD 11:45~12:30 佐野 志織	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-KO	オキシジェノ45 12:30~13:15 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 安達 拓郎	ピラティス60 12:15~13:15 広井 薫	
13:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	マットピラティス60 12:15~13:15 佐野 志織	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★安達 拓郎	タビチアダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美		バレエ中級(有料) 12:40~13:25 藤岡 真梨	ZUMBA 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	美ボディピラティス 12:30~13:30 古森 美紀	MEGADANZ45 12:45~13:30 村田 安希子		オリジナルステップ75 13:30~14:30 ★Y-O-KO	ヨガ60 13:30~14:30 窪田 友美子	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	ピラティス60 12:15~13:15 ★上別府 秀香	
14:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴		nani Aloha 14:15~15:15 青木 春奈	エアロ・ロー45 14:15~15:00 青木 春奈		シェイプサーキット15 13:45~14:00 STAFF	陰陽ヨガ60 13:45~14:45 海野 有希		14:00	パーソナルピラティス 13:45~14:30 古森 美紀	ファイドウ45 13:45~14:30 鍛冶 知寿		★Y-O-KO	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	ヨガ60 14:00~15:00 高橋 聡	ファイドウ60 14:00~15:00 高橋 聡	
15:00	骨盤シェイピング 14:45~15:45 斎藤 慶太	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴		ヨガ60 15:15~16:15 宮下 薫	溶岩ヨガ30 14:30~15:00 STAFF		オリジナルスタジオ フラダンス初級 14:15~15:15 友井 貴子	ボティメンテナンス60 15:00~16:00 今野 翼		15:00	バレエ初級60 14:45~15:45 長尾 裕美	リラクゼーション 14:45~15:45 鈴木 一平	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	ボティメンテナンス60 14:45~15:45 今野 翼	ZUMBA 14:45~15:45 Yume	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	
16:00	ラディカルパワー30 16:00~16:30 ★安達 拓郎	社交ダンス 初級 15:55~16:55 根岸 昌代		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		16:00	バレエ中級(有料) 15:55~16:25 ★STAFF	ストレッチボール30 16:00~16:30 ★STAFF		セルフピラティス30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGADANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 16:00~16:30 STAFF	溶岩ヨガ30 16:00~16:30 STAFF	
17:00	ファイドウ45 16:45~17:30 高橋 巨	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		17:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		JAZZストレッチ15 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ60 17:00~18:00 ★上別府 秀香	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		ラディカルパワー45 18:15~19:00 ★安達 拓郎	ヨガ60 18:15~19:15 CHIHIRO	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 18:00~18:30 STAFF	
19:00	ピラティス45 19:00~19:45 山崎 明美	オリジナルスタジオ フラダンス初級 19:00~20:00 里見 真理		ストレッチボール30 19:00~19:30 ★STAFF	溶岩ストレッチ30 19:00~19:30 STAFF		ビギナーステップ45 19:15~20:00 ★山口 英恵	オキシジェノ45 19:15~20:00 村田 安希子		19:00	エアロ・ロー45 19:00~19:45 山口 英恵	ファイドウ30 19:15~19:45 進藤 悦夫	溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	ヨガ60 20:00~21:00 山口 英恵	リトモス60 20:00~21:00 進藤 悦夫	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 19:00~19:30 STAFF	
20:00	ファンステップ45 20:00~20:45 ★山崎 明美	★齋藤 香織		JAZZストレッチ15 19:45~20:00 しずか	JAZZストレッチ15 19:45~20:00 しずか		骨盤エクササイズ 20:15~21:00 山口 英恵	ファイドウ60 20:15~21:15 山口 英恵	岩盤ビューティー アロマヨガ(有料) 20:15~21:00 村田 安希子	20:00	ヨガ60 20:00~21:00 山口 英恵	リトモス60 20:00~21:00 進藤 悦夫	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	★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。	★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。	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	
21:00	★齋藤 香織	初級 20:50~21:50 ★齋藤 香織		ラディカルパワー45 20:15~21:00 ★安達 拓郎	HIP HOP 21:15~22:15 高橋 巨		エアロ・ビギナー45 21:20~22:05 山口 英恵	ストレッチボール30 21:30~22:00 ★STAFF		21:00	パワーカーディオ45 21:15~22:00 ★村田 安希子	フリースタイル 21:15~22:15 MOE		★安達 拓郎	★齋藤 香織	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	
22:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		22:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		★安達 拓郎	★齋藤 香織	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	

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：バレエ中級30(540円税込) バレエ中級45(810円税込) 岩盤ビューティーアロマヨガ(1,080円税込)