

↑【太枠部分は、7月の変更箇所です】

2017年7~9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	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・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					11:00	ボディケア 10:30~11:30 土屋 美智代	パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希								11:00	
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	パーソナルストレッチ 11:15~12:00 古森 美紀								12:00	エアロ・ビギナー 11:45~12:15 土屋 美智代	オキシジェノ45 11:40~12:25 村田 安希子								12:00	
13:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	美ボディピラティス 12:15~13:15 古森 美紀	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF							13:00	マットピラティス60 12:30~13:30 佐野 志織	MEGADANZ45 12:45~13:30 村田 安希子								13:00	
14:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴								14:00	ZUMBA GOLD 13:45~14:30 佐野 志織	ファイドウ45 13:45~14:30 鍛冶 知章								14:00	
15:00	骨盤シェイピング 14:45~15:45 斉藤 慶太	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴								15:00	バレエ初級60 14:45~15:45 長尾 裕美	リラックスヨガ 14:45~15:45 鈴木 一平	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF								15:00
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								16:00	バレエ中級(有料) 15:55~16:25 ★STAFF	ストレッチポール30 16:00~16:30 ★STAFF								16:00	
17:00	ファイドウ45 16:45~17:30 高橋 巨		溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF							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	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF							17:00	
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								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								18:00	
19:00										19:00										19:00	
20:00	ZUMBA 19:30~20:30 AKI	オリニフラススタジオ フラダンス初級 19:00~20:00 里見 真理								20:00	ストレッチポール30 19:15~19:45 ★STAFF	エアロ・ロー45 19:00~19:45 進藤 悦夫	溶岩デトックス30 20:00~20:30 STAFF								20:00
21:00	パワーカーディオ60 20:45~21:45 ★上別府 秀春	オキシジェノ30 20:10~20:40 齋藤 香織	溶岩ストレッチ30 20:30~21:00 STAFF							21:00	ヨガ60 20:00~21:00 山口 英恵	リトモス60 20:00~21:00 進藤 悦夫								21:00	
22:00										22:00	パワーカーディオ45 21:15~22:00 上別府 秀春	フリースタイル 21:15~22:15 MOE								22:00	

初めての方向けに、週替わりに様々なレッスンをご体験いただけます。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。

初めての方向けに、週替わりに様々なレッスンをご体験いただけます。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) 岩盤ビューティアロマヨガ(1,080円税込)

4F 女性専用
岩盤浴で
料(¥1,080)
となります。

エアロ系
ステップ系
ダンス系
ファイトニング系
ミニボール系
リラクゼーション系
有料レッスン