

↑【太枠部分は、1月の変更箇所です】

# 2018年2~3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 | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 14:00 | 骨盤シェイピング<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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 15:00 | ヒーリング<br>14:45~15:45<br>★福田 美鈴        | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 16:00 | ★上別府 秀春<br>★上別府 秀春<br>★上別府 秀春         | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 17:00 | ★高橋 巨<br>★高橋 巨<br>★高橋 巨               | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 19:00 | 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 20:00 | 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 21:00 | 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |
| 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>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi | スタジオ1st<br>スタジオ2nd<br>ヨガ60<br>10:30~11:30<br>tomomi |

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フラッシュ系  
ミニボール系  
有料レッスン

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。  
 ※注 ワーカーディオ、X-55、U-BOUND、ステップは整理券の番号順の入場となります。  
 ■ステップ（定員：35名）…ステップ、ワーカーディオ、ラディカルパワー  
 ■トランポリン（定員：25名）…U-BOUND  
 ■青竹（定員：20名）…セルフ・フットセラピー  
 ■ストレッチボール（定員：20名）…ストレッチボール  
 ■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。  
 ◇有料クラス（中級クラス/一部岩盤クラス）について  
 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）  
 ★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別紙をご覧ください。

4F 女性専用岩盤浴で有料(¥1,080)となります。