

↑【太枠部分は、7月の変更箇所です】

2018年7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 10:30~11:15 張 学峰	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	バレエ入門 10:45~11:15 渋谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸	マットピラティス60 10:30~11:30 TOMO	パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi
11:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	溶岩ストレッチ30 11:00~11:30 STAFF	ピギナスステップ30 11:00~11:30 進藤 悦夫	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	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	ビンヤサ フロアヨガ75 11:00~12:15 tomomi
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	リトモス60 11:45~12:45 進藤 悦夫	溶岩ヨガ30 14:30~15:00 STAFF	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	ウィンヤサ フロアヨガ75 11:00~12:15 tomomi	ピギナスステップ45 11:00~11:45 進藤 悦夫
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	オキシジェノ60 11:45~12:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	ピギナスステップ45 12:30~13:15 YO-KO	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF
14:00	UBOUNDエレメント15 15:00~15:30 ★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
16:00	★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
17:00	★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
19:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
20:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
21:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF
22:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	ストレッチ30 12:15~13:15 STAFF

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

45分有料クラス
(¥1,080)となります。

4F 女性専用
岩盤浴で
有料
(¥1,080)
となります。

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 パワーカーдио、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、パワーカーディオ、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） 社交ダンス中級・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。