

↑【太枠部分は、1月の変更箇所です】

# 2019年1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	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd 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	ハレエストレッチ15 10:30~10:45 岩崎 緑	
11:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 11:00~11:45 渋谷 輝幸		パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希	ハレエ初級60 10:45~11:45 岩崎 緑	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:45 進藤 悦夫
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 村田 安希子	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 12:15~13:15 藤岡 真梨		UBOUND45 11:45~12:30 山口 英恵	ハレエ中級30(有料) 11:45~12:15 岩崎 緑	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:00~12:30 STAFF
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 新崎 麻奈美	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 13:30~14:30 手塚 ちづる		エアロ・ピギナー 13:00~13:30 山口 英恵	ピギナーステップ45 12:30~13:15 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 STAFF
14:00	UBOUNDエレメント15 14:45~15:00 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:45~15:00 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 14:45~15:00 高橋 巨		エアロ・ピギナー 14:00~14:45 山口 英恵	オリジナルステップ60 14:00~14:30 ★YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 15:00~15:30 高橋 巨		ピラティス60 15:00~16:15 山口 英恵	ZUMBA 14:45~15:45 Yume	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★高橋 聡
16:00	★磯邊 賢一 16:30~17:15 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 16:30~17:15 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	Yume 16:00~17:00 ★STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 ★高橋 聡
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:50 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 17:00~17:50 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 MINAKO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~18:00 ★高橋 聡
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 18:00~18:30 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	初級 18:00~18:45 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 ★高橋 聡
19:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:45 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 19:00~19:45 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	★高橋 聡 19:00~19:45 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:45 ★高橋 聡
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 AKI	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:45~20:45 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 19:45~20:45 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	★高橋 聡 19:45~20:45 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:45~20:45 ★高橋 聡
21:00	パワーカーディオ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 21:00~22:00 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	★高橋 聡 21:00~22:00 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★高橋 聡
22:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:15 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 22:00~22:15 高橋 巨		フリースタジオ (有料) 45分/540円	★高橋 聡 22:00~22:15 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:15 ★高橋 聡

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フィットネス系  
ヨガ系  
ピラティス系  
有酸素系  
水泳系

45分有料クラス  
(¥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。

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、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、パワーカーディオ、ラディカルパワー、X-55  
■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  
ハレエ中級30(540円税込) ハレエ中級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。