

↑【太枠部分は、2月の変更箇所です】

2019年2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	10:30~10:45 バレエストレッチ15 10:45~11:45 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 しずか	11:00~12:15 ヴィンヤサ フローヨガ75 tomomi	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 11:45~12:45 村田 安希子	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 11:45~12:30 手塚 ちづる		ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	11:45~12:15 岩崎 緑	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:45~12:45 村田 安希子
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:00~14:00 新崎 麻奈美	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 12:40~13:25 手塚 ちづる		エアロ・ピキナー 13:00~13:30 土屋 美智代	12:30~13:15 ピキナーステップ45 ★YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 広井 薫
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 14:00~14:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 13:15~14:00 村田 安希子		エアロ・ピキナー 13:45~14:45 山口 英恵	13:30~14:00 オリジナルステップ60 ★YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:00~15:00 調整中
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:15~15:15 野崎 夏子	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 14:15~15:15 濱名 千賀子		エアロ・ピキナー 14:00~14:45 山口 英恵	14:45~15:45 ZUMBA Yume	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~16:15 調整中
16:00	★磯邊 賢一 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:20~16:20 小林 礼奈	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 15:30~16:15 高橋 巨		エアロ・ピキナー 16:20~17:05 吉田 泰子	16:00~17:00 MEGA DANZ60 ★RURI	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:15~16:15 調整中
17:00	★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 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 16:30~17:15 ★小林 礼奈		フリースタジオ 17:00~18:00 STAFF	17:00~18:00 JAZZ DANCE 初級	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:30 古森 美紀
18:00	フリースタジオ 17:30~18:00 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:30~18:00 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 17:30~18:00 STAFF		フリースタジオ 18:00~19:00 STAFF	18:00~19:00 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:30~18:00 STAFF
19:00	フリースタジオ 18:15~19:00 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~19:00 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 18:00~19:00 ★高橋 聡		フリースタジオ 19:00~20:00 STAFF	19:00~20:00 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:15~19:15 CHIIHIRO
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 AKI	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:00 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 19:15~19:45 ★高橋 聡		フリースタジオ 20:00~21:00 STAFF	20:00~21:00 ★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 20:15~21:00 ★石橋 航平	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 20:15~21:15 ★高橋 聡		フリースタジオ 21:00~22:00 STAFF	21:00~22:00 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 20:00~21:00 ★高橋 聡
22:00	JAZZ HIPHOP 初級 21:15~22:15 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:15~22:15 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 21:15~22:15 ★今野 翼		フリースタジオ 22:00~23:00 STAFF	22:00~23:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:15~22:15 ★今野 翼

エアロ系
ステップ系
ダンス系
フィットネス系
ランニング系
ヨガ系
TRX系
有料レッスン

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
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。