

↑【太枠部分は、4月の変更箇所です】

2019年4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 11:15~12:30 TOMO	ボディケア 10:30~11:30 しずか	マットピラティス60 10:30~11:30 TOMO	バレエストレッチ15 10:30~10:45 岩崎 緑	
11:00	ベーシック リンバストレッチ60 11:20~11:50 張 学峰	ピギナスステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	バレエ初級75 11:15~12:30 藤岡 真梨	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF	パワーヨガ60 10:30~11:30 しずか	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 岩崎 緑	ピギナスステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:00~13:00 南帆	リトモス60 11:45~12:45 進藤 悦夫	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 岩崎 緑	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF
13:00	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 英恵	溶岩スリム30 13:30~14:00 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
14:00	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	フラダンス初級 14:15~15:15 濱名 千賀子	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:45~14:45 英恵	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
15:00	UBOUNDエレメント15 15:00~15:30 ★菅原 悠	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	ピラティス60 15:20~16:20 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ピギナー 13:45~14:45 英恵	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
16:00	ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	フリースタジオ (有料) 45分/540円	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	ボディメンテナス45 15:30~16:15 しずか	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 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	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
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	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
19:00	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
20:00	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
21:00	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
22:00	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF

エアロ系
ステップ系
ダンス系
フラッシュ系
コンディショニング系
コアトレーニング系
アトリビリティ系
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дио、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。