

↑【太枠部分は、5月の変更箇所です】

2019年5月～ INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday				金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday														
時間/曜日	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日											
10:00										10:00																					
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	ベーシック リンバストレッチ60 11:00~12:00 古森 美紀		ヨガ60 10:30~11:30 tomomi			バレエ入門 10:45~11:15 11:15~12:30 ハレエ初級75 11:15~12:30 濱谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		11:00	マットピラティス60 10:30~11:30 TOMO	パワーヨガ60 10:30~11:30 しずか		ハレエストレッチ15 10:45~11:45 ハレエ初級60 10:45~11:45 岩崎 緑	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi		ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF		12:00	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★英恵		ハレエ中級30(有料) 11:45~12:15 岩崎 緑	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	UBOUND30 12:00~12:30 ★高橋 聡				
12:00	張 学峰 11:20~11:50	古森 美紀 12:10~13:10		リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫	オキシジェノ60 11:45~12:45 村田 安希子		骨盤シェイピング45 11:45~12:30 藤岡 真梨	手塚 ちづる		12:00	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★英恵		ハレエ中級30(有料) 11:45~12:15 岩崎 緑	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	UBOUND30 12:00~12:30 ★高橋 聡			13:00	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 英恵		ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	ボディメンテナンス45 12:30~13:15 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		
13:00		古森 美紀		ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	タヒチアンダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF	ハレエ中級(有料) 12:40~13:25 藤岡 真梨	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 英恵		ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	ボディメンテナンス45 12:30~13:15 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		14:00	パリーダンス 13:45~14:45 舞絵 暁子	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
14:00	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	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	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		オリニフラススタジオ 13:40~14:10 小林 礼奈	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 小林 礼奈		14:00	パリーダンス 13:45~14:45 舞絵 暁子	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		15:00	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
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		MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	ピラティス60 15:20~16:20 Masami		オリニフラススタジオ 14:15~15:15 野崎 夏子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子		15:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		16:00	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
16:00	ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一			ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一			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 野崎 夏子		16:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		17:00	フリースタジオ 45分/540円 ★菅原 悠	フリースタジオ 45分/540円 ★福田 美鈴		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
17:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		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 野崎 夏子		17:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		18:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
18:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		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 野崎 夏子		18:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		19:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
19:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		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 野崎 夏子		19:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		20:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
20:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		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 野崎 夏子		20:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		21:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
21:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		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 野崎 夏子		21:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		22:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	
22:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		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 野崎 夏子		22:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡		23:00	フリースタジオ 45分/540円	フリースタジオ 45分/540円		オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi		溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	★高橋 聡	

エアロ系
ステップ系
ダンス系
フィットネス系
リトミック系
エクササイズ系
トランポリン系
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。

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 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。