

↑【太枠部分は、8月の変更箇所です】

# 2019年8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 バレエ初級75 11:15~12:30 藤岡 真梨	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	バレエストレッチ15 10:30~10:45 10:45~11:45 バレエ初級60 10:45~11:45 岩崎 緑	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi
11:00	ベーシック リンバストレッチ60 11:00~12:00 張 学峰 古森 美紀	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	ピギナスステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸	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 オキシジェノ60 11:45~12:45 村田 安希子	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	ボディケア 11:40~12:40 11:45~12:30 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★英恵	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
13:00	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF	ピギナスステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	ピラティス60 12:45~13:45 村田 安希子
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 野崎 夏子	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	ヨガ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
15:00	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★RURI	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami	フラダンス初級 14:15~15:15 しずか	ヨガ60 15:00~16:00 英恵	ZUMBA 14:45~15:45 Yume	ファイドウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
16:00	ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	ボディメンテナン45 15:30~16:15 しずか	溶岩スリム30 13:30~14:00 STAFF	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF
17:00	ファイドウ45 16:30~17:15 RURI	社交ダンス初級30 16:30~17:00 ★今野 翼	社交ダンス初級30 16:30~17:00 ★今野 翼	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	セルフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 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	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 RURI	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF
19:00	オリラニフラススタジオ フラダンス初級 19:00~20:00 里見 真理	陰陽ヨガ60 19:00~20:00 しずか	陰陽ヨガ60 19:00~20:00 しずか	エアロ・ロー45 19:15~20:00 緑川 五月	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 ★高橋 聡	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF
20:00	ボディメンテナン30 20:15~20:45 今野 翼	X-55 20:15~21:00 ★石橋 航平	X-55 20:15~21:00 ★石橋 航平	溶岩アロマ ビューティーヨガ(有料) 20:15~21:00 村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	初級 20:00~21:00 ★高橋 聡	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF
21:00	X-55 21:00~22:00 ★今野 翼	JAZZ HIPHOP 初級 21:15~22:15 ★STAFF	JAZZ HIPHOP 初級 21:15~22:15 ★STAFF	溶岩スリム30 20:15~21:00 村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	★高橋 聡	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF
22:00	★今野 翼	ME I	ME I	溶岩スリム30 20:15~21:00 村田 安希子	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF	★高橋 聡	溶岩スリム30 20:30~21:00 STAFF

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フラダンス系  
コンテンポラリー系  
バレエ系  
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:30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・岩盤ビューティーアロマヨガ(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。