

※プログラム内、一部の■(黒塗り枠)クラスは人数制限を設けさせていただきます。ご参加者様同士の距離を一定に保つ為にご協力の程お願い致します。おおよそ両手間隔(2m以上)を基準とさせていただきます。
 ※人数に関しましては担当者名前付近の()内をご確認ください。1stスタジオ20名。2ndスタジオ25名。

2020年3月16日～3月31日 INSPA横浜 レッスン時間短縮特別スケジュール

	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	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	時間/曜日												
10:00										10:00										10:00												
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰			ヨガ50 10:30~11:20			バレエ入門 10:45~11:15 濱谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:20		11:00	マットピラティス50 10:30~11:20 TOMO	パワーヨガ50 10:30~11:20 しずか		↓10:30~10:40 バレエストレッチ10 10:40~11:30 バレエ初級50 岩崎 緑			ウィンヤサ フロアヨガ65 11:00~12:05 tomomi		ピギナスステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫													
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	ベーシック リンバストレッチ50 11:00~11:50 古森 美紀		ピギナスステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	tomomi		バレエ初級65 11:15~12:20 岩崎 緑	リトモス50 11:45~12:35 休講		12:00	ボディケア 11:40~12:30 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★英恵		バレエ中級30(有料) 11:45~12:15 岩崎 緑			休講	休講	UBOUND30 12:00~12:30 ★小野 みづき		STAFF											
13:00	JAZZ DANCE 初級 12:00~12:50 南帆	美ボディピラティス 12:10~13:00 古森 美紀		リトモス50 11:45~12:35 休講	休講		バレエ中級(有料) 12:40~13:25 岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	休講	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		ピギナスステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO			ボディメンテナス45 12:30~13:15 しずか		休講	休講	STAFF											
14:00	HOUSE 13:15~14:05 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:20 福田 美鈴		休講	フラダンス初級 14:15~15:05 野崎 夏子		フラダンス中級(有料) 13:40~14:10 オリニフラススタジオ 14:15~15:05 濱名 千賀子	陰陽ヨガ65 14:00~15:05 しずか	休講	14:00	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	オキシジェノ45 14:00~14:45 舞絵 悠子		オリジナルステップ6.0 13:30~14:20 ★YO-KO			ヨガ50 13:30~14:20 しずか		休講	休講	★小林 礼奈 (20名定員)											
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI (25名)	ヒーリング 14:45~15:35 ★福田 美鈴		フラダンス初級 14:15~15:05 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 14:15~15:05 濱名 千賀子	陰陽ヨガ65 14:00~15:05 しずか	休講	15:00	バレエ初級65 15:00~16:05 吉田 泰子	ヨガ50 15:00~15:50 英恵		ZUMBA 14:45~15:35 Yume			ヨガ50 14:45~15:35 ★RURI		休講	休講	★高橋 聡 (25名定員)											
16:00	休講			ピラティス50 15:20~16:10 Masami			ボディメンテナス45 15:30~16:15 しずか	休講	休講	16:00	休講			UBOUND 14:45~15:35 ★RURI			パワーヨガ50 15:15~16:05 Sonoka		休講	休講	休講											
17:00	ファイドウ45 16:30~17:15 RURI (20名定員)			X-55 16:30~17:15 ★今野 翼	社交ダンス初級30 16:30~17:00 松浦 莚		パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈	休講	休講	17:00	バレエ初級65 16:20~17:05 吉田 泰子			休講			MEGA DANZ 16:00~16:50 RURI		休講	休講	休講											
18:00				休講	陰陽ヨガ60 19:00~19:50 しずか		社交ダンス中級45(有料) 17:05~17:50 休講	休講	休講	18:00				JAZZストレッチ15 16:45~17:00 初級 17:00~17:50 MINAKO			MEGA DANZ 16:30~17:20 古森 美紀		休講	休講	休講											
19:00	オリニフラススタジオ フラダンス初級 19:00~19:50 里見 真理	MEGADANZ 19:00~19:50 齋藤 香織		陰陽ヨガ60 19:00~19:50 しずか	UBOUND30 19:15~19:45 ★STAFF		エアロ・ロー45 19:15~20:00 緑川 五月	休講	休講	19:00	ヨガ45 19:15~20:00 左々木 真衣	休講		★今野 翼			ヨガ50 18:15~19:05 CHIHIRO		休講	休講	休講											
20:00	休講	オキシジェノ45 20:15~21:00 齋藤 香織		休講	JAZZ DANCE 初級 20:00~20:50 ありさ		ピラティス50 20:15~21:05 緑川 五月	ファイドウ 20:15~21:05 ★高橋 聡 (25名定員)	休講	20:00	パワーカーディオ45 20:15~21:00 幸野 惇	リトモス 20:00~20:50 中尾 桂子		★今野 翼			休講	休講	休講	休講												
21:00	X-55 21:00~21:50 ★今野 翼	JAZZ HIPHOP 初級 21:15~22:05 齋藤 香織		ラディカルパワー45 21:15~22:00 ★STAFF	HIP HOP 21:15~22:05 MEI		休講	休講	休講	21:00	フリースタイル 21:15~22:00 ★幸野 惇 (20名定員)	休講		休講			休講	休講	休講	休講												
22:00										22:00	休講	休講																				

エアロ系
ストレッチ系
ダンス系
フラダンス系
ヨガ系
その他

45分有料クラス
(¥1,100)となります。
※

スタジオを有
料(550円)で
貸し出します。
ジムカクタンク
にてご予約を
お取り下さい。

初めての方向けに、選替わりに様々なレッスンをご体験いただけます。
※レッスンは別添付看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分前に指定の配布場所
 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: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(550円税込) バレエ中級45(825円税込) 社交ダンス中級・岩盤ピュアヨガ(1,100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。