

全てのスタジオレッスンに整理券が必要となり、人数制限がございます。  
 1stスタジオ:25名 2ndスタジオ:30名  
 ※一部定員数の異なったレッスンがございます。詳しくは本紙右下と、プログラム内の【定員】をご確認ください。

↑コロナの影響により当面の間  
 休講とさせていただきます。

2020年6月1日～【特定期間限定】 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                                    |                                      |          | 時間/曜日 | 金曜日 Friday                           |   |          | 土曜日 Saturday                               |                                     |                                | 日曜日 Sunday         |                    |          | 時間/曜日 |  |
|-------|---|--|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------------|----------|-------|--------------------------------------|---|----------|--|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------------------|----------|-------|--|
|       | studio1st<br>定員25名                              | studio2nd<br>定員30名                           | 遠赤ドーム・岩盤                       | studio1st<br>定員25名                   | studio2nd<br>定員30名                 | 遠赤ドーム・岩盤                       | studio1st<br>定員25名                               | studio2nd<br>定員30名                   | 遠赤ドーム・岩盤 |       | studio1st<br>定員25名                   | studio2nd<br>定員30名                              | 遠赤ドーム・岩盤 | studio1st<br>定員25名                         | studio2nd<br>定員30名                  | 遠赤ドーム・岩盤                       | studio1st<br>定員25名 | studio2nd<br>定員30名 | 遠赤ドーム・岩盤 |       |  |
| 10:00 |   |  |                                |                                      |                                    |                                |  |                                      |          | 10:00 |                                      |   |          |  |                                     |                                |                    |                    |          | 10:00 |  |
| 11:00 | 太極拳45<br>10:30~11:15<br>★張 学峰                   | ベーシックリンパ<br>ストレッチ45<br>11:00~11:45<br>★古森 美紀 |                                | ヨガ45<br>10:30~11:15<br>★tomomi       |                                    |                                | バレエ入門<br>10:45~11:15<br>★渋谷 輝幸                   | ボディケア<br>10:30~11:15<br>★渋谷 輝幸       |          |       | マットピラティス45<br>10:30~11:15<br>★TOMO   | ピクナーヨガ45<br>10:30~11:15<br>★佐々木 真衣              |          | バレエ入門<br>10:30~11:00                       |                                     |                                |                    |                    |          |       |  |
| 12:00 | 気功30<br>11:20~11:50<br>★張 学峰                    | ジャズダンス初級<br>12:00~12:45<br>★南帆               | 溶岩ストレッチ30<br>12:00~12:30<br>休講 | リトモス45<br>11:45~12:30<br>★進藤 悦夫      | オキシジェノ45<br>11:45~12:30<br>★村田 安希子 |                                | ハレエ初級45<br>11:15~12:00<br>★岩崎 緑                  | 骨盤シェイピング45<br>11:45~12:30<br>★手塚 ちづる |          |       | ボディケア<br>11:40~12:25<br>★土屋 美智代      | UBOUND45<br>11:45~12:30<br>★英恵                  |          | ピクナーステップ45<br>12:30~13:15<br>★YO-KO        | ボディメンテナンス45<br>12:30~13:15<br>★しずか  | 溶岩ストレッチ30<br>12:00~12:30<br>休講 |                    |                    |          |       |  |
| 13:00 | HOUSE<br>13:15~14:00<br>★中野 雄祐                  | ハレエストレッチ<br>13:30~14:15<br>★福田 美鈴            |                                | ラディカルパワー45<br>13:00~13:45<br>★村田 安希子 | タヒチアンダンス<br>13:00~13:45<br>★新崎 麻奈美 | 溶岩ストレッチ30<br>13:00~13:30<br>休講 | ハレエ中上級(有料)<br>12:15~13:00<br>★岩崎 緑               | ラテンエアロ45<br>12:45~13:30<br>★手塚 ちづる   |          |       | エアロ・ピクナー<br>13:00~13:30<br>休講        | MEGADANZ45<br>12:45~13:30<br>★英恵                |          | ピクナーステップ45<br>13:30~14:15<br>★YO-KO        | ヨガ45<br>13:30~14:15<br>★しずか         | 溶岩ヨガ30<br>14:00~14:30<br>休講    |                    |                    |          |       |  |
| 14:00 | UBOUND<br>14:45~14:55<br>↓【定員20名】               | ヒーリング<br>コンディショニング<br>14:45~15:30<br>★RURI   |                                | フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>★野崎 夏子     | エアロ・ロー45<br>14:15~15:00<br>★Masami |                                | オリラニフラススタジオ<br>フラダンス中級(有料)<br>13:40~14:10        | 陰陽ヨガ45<br>14:00~14:45<br>★しずか        |          |       | バリーダンス<br>13:45~14:30<br>★舞絵 ゆう子     | オキシジェノ45<br>14:00~14:45<br>★英恵                  |          | ZUMBA<br>14:45~15:30<br>★Yume              | UBOUND45<br>14:45~15:30<br>★RURI    |                                |                    |                    |          |       |  |
| 15:00 | UBOUNDエレメント10<br>15:00~15:30<br>★RURI           |  |                                | MEGA DANZ45<br>15:30~16:15<br>★小林 礼奈 | ピラティス45<br>15:20~16:05<br>★Masami  |                                | フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>★濱名 千賀子                | ボディメンテナンス45<br>15:15~16:00<br>★しずか   |          |       | ハレエ初級45<br>15:00~15:45<br>★吉田 泰子     | ヨガ45<br>15:00~15:45<br>★英恵                      |          | ↓【定員20名】                                   |                                     |                                |                    |                    |          |       |  |
| 16:00 | ファイドウ45<br>16:00~16:45<br>★RURI                 |  |                                | 溶岩ストレッチ30<br>16:30~17:00<br>休講       | ピラティス45<br>15:20~16:05<br>★Masami  |                                | オリラニフラススタジオ<br>フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>★濱名 千賀子 | ボディメンテナンス45<br>15:15~16:00<br>★しずか   |          |       | ハレエ中級45(有料)<br>15:50~16:35<br>★吉田 泰子 | ↓【定員20名】<br>ストレッチボール30<br>16:15~16:45<br>★STAFF |          | セルフフットセラピー30<br>16:00~16:30<br>★STAFF      | MEGA DANZ45<br>16:00~16:45<br>★RURI |                                |                    |                    |          |       |  |
| 17:00 |   |  |                                | 溶岩ストレッチ30<br>16:30~17:00<br>休講       | ピラティス45<br>15:20~16:05<br>★Masami  |                                | オリラニフラススタジオ<br>フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>★濱名 千賀子 | ボディメンテナンス45<br>15:15~16:00<br>★しずか   |          |       | ハレエ中級45(有料)<br>15:50~16:35<br>★吉田 泰子 | ↓【定員20名】<br>ストレッチボール30<br>16:15~16:45<br>★STAFF |          | セルフフットセラピー30<br>16:00~16:30<br>★STAFF      | MEGA DANZ45<br>16:00~16:45<br>★RURI |                                |                    |                    |          |       |  |
| 18:00 |   |  |                                | 溶岩ストレッチ30<br>16:30~17:00<br>休講       | ピラティス45<br>15:20~16:05<br>★Masami  |                                | オリラニフラススタジオ<br>フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>★濱名 千賀子 | ボディメンテナンス45<br>15:15~16:00<br>★しずか   |          |       | ハレエ中級45(有料)<br>15:50~16:35<br>★吉田 泰子 | ↓【定員20名】<br>ストレッチボール30<br>16:15~16:45<br>★STAFF |          | セルフフットセラピー30<br>16:00~16:30<br>★STAFF      | MEGA DANZ45<br>16:00~16:45<br>★RURI |                                |                    |                    |          |       |  |
| 19:00 | オリラニフラススタジオ<br>フラダンス初級<br>19:00~19:45<br>★里見 真理 | オキシジェノ45<br>19:45~20:30<br>★齋藤 香織            | 溶岩スリム30<br>19:30~20:00<br>休講   | 陰陽ヨガ45<br>19:00~19:45<br>★しずか        | UBOUND30<br>19:15~19:45<br>★小野 みづき |                                | エアロ・ロー45<br>19:15~20:00<br>★緑川 五月                | ファイドウ45<br>19:45~20:30<br>★高橋 聡      |          |       | ピクナーステップ45<br>18:30~19:15<br>★高山 英士  | ヨガ45<br>18:30~19:15<br>★STAFF                   |          | JAZZストレッチ15<br>17:00~17:15<br>★STAFF       | ファイドウ30<br>17:15~17:45<br>★STAFF    | 溶岩ストレッチ30<br>17:00~17:30<br>休講 |                    |                    |          |       |  |
| 20:00 | ストレッチボール30<br>20:15~20:45<br>★STAFF             | JAZZ HIPHOP<br>初級45<br>20:45~21:30           |                                | 45分<br>有料クラス<br>(¥1,100)<br>となります。   | リトモス45<br>20:00~20:45<br>★中尾 桂子    |                                | エアロ・ロー45<br>19:15~20:00<br>★緑川 五月                | ピラティス45<br>20:15~21:00<br>★高橋 聡      |          |       | パワーカーディオ45<br>19:30~20:15<br>★幸野 惇   | ダンスエアロ45<br>19:30~20:15<br>★高山 英士               |          | JAZZ DANCE<br>初級<br>17:15~18:00<br>★MINAKO | ヨガ45<br>18:15~19:00<br>★高山 京子       |                                |                    |                    |          |       |  |
| 21:00 |   |  |                                |                                      | リトモス45<br>20:00~20:45<br>★中尾 桂子    |                                | エアロ・ロー45<br>19:15~20:00<br>★緑川 五月                | ピラティス45<br>20:15~21:00<br>★高橋 聡      |          |       | パワーカーディオ45<br>19:30~20:15<br>★幸野 惇   | ダンスエアロ45<br>19:30~20:15<br>★高山 英士               |          | JAZZ DANCE<br>初級<br>17:15~18:00<br>★MINAKO | ヨガ45<br>18:15~19:00<br>★高山 京子       |                                |                    |                    |          |       |  |

エアロ系  
 ステップ系  
 ダンス系  
 ファitness系  
 Pilates系  
 ヨガ系  
 トランポリン系  
 有料レッスン

★ジムエリア利用時間★  
 【平日】 10:00~21:30  
 【土曜日】 10:00~20:30  
 【日、祝日】 10:00~19:30

※新型コロナウイルス対策に対するプログラムとなっている関係により、既存プログラムからレッスン時間の短縮、一部レッスンの休講(未記載クラス含む)となっております。こちらのプログラムは特定期間限定となっておりますので通常プログラムに戻るまでの間、ご迷惑をおかけします事をお詫び申し上げます。ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

★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。  
 また、整理券の番号順の入場となります。  
 ◇有料クラス(中級クラス)について  
 ハレエ中級30(550円税込) ハレエ中級45・中上級45(825円税込)  
 社交ダンス中級(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。