

↑【太枠部分は、1月の変更箇所です】

2017年1~3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	時間/曜日	
10:00										10:00								
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	ストレッチ30 10:30~11:00 STAFF		ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi		バレエ入門 10:45~11:15 ハレエ初級75	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		11:00	ボディケア 10:30~11:30 土屋 美智代	11:10~11:00 シェイプサーキット15 STAFF	溶岩スリム30 11:00~11:30 STAFF	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ウィンヤサ フロ Yoga75 11:00~12:15 tomomi		エアロ・ロー45 11:00~11:45 進藤 悦夫	
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	オキシジェノ45 11:15~12:00 村田 安希子		★進藤 悦夫	骨盤シェイピング 11:45~12:45 斉藤 慶太		ラテンエアロ45 11:45~12:30 手塚 ちづる	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF		12:00	エアロ・ヒキナー 11:45~12:15 土屋 美智代			溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	エアロ・ロー45 11:00~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
13:00	タヒチアンダンス 12:15~13:15 新崎 麻奈美	マットピラティス60 12:15~13:15 佐野 志織	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	リトモス45 12:00~12:45 進藤 悦夫	骨盤シェイピング 11:45~12:45 斉藤 慶太		ハレエ中級(有料) 12:40~13:25 藤岡 真梨	ZUMBA 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	ファイドウ45 12:45~13:30 鍛冶 智恵	美ボディピラティス 12:30~13:30 古森 美紀		溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
14:00	JAZZ DANCE 初級 13:30~14:30 南帆	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴		★安達 拓郎	ラディカルパワー45 13:00~14:00 前田 裕子		13:45~14:00 STAFF	随陽ヨガ60 13:45~14:45 STAFF		14:00	MEGADANZ45 13:45~14:30 村田 安希子	バーンアップピラティス 13:45~14:30 古森 美紀		溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
15:00	ファイドウ45 14:45~15:30 山口 英恵	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴		nani Aloha 14:30~15:30 青木 春奈	エアロ・ロー45 14:15~15:00 野崎 夏子		オリエンタルスタジオ フラダンス初級 14:15~15:15 友井 貴子	フラダンス初級 14:15~15:15 友井 貴子		15:00	リラクゼーション 14:45~15:45 鈴木 一平	HOUSE 14:45~15:45 中野 祐祐		溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
16:00	ラディカルパワー30 16:00~16:30 ★安達 拓郎	社交ダンス 初級 15:55~16:55 根岸 昌代		野崎 夏子	ボディメンテナス60 15:15~16:15 今野 翼		ファイドウ45 15:30~16:15 松信 俊一	ヨガ60 15:00~16:00 山口 英恵		16:00	ハレエ初級60 16:00~17:00 長尾 裕美	ストレッチボール30 16:00~16:30 ★STAFF		溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
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	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	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		17:00	ハレエ中級(有料) 17:10~17:40 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 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
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	フリースタジオ (有料) 45分/540円		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		溶岩ヨガ30 18:00~18:30 STAFF	溶岩ヨガ30 18:00~18:30 STAFF	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
19:00	パワーカーディオ45 19:00~19:45 ★山口 英恵	オリエンタルスタジオ フラダンス初級 19:00~20:00 里見 真理		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		19:00	ファンステップ45 19:00~19:45 ★進藤 悦夫	ファイティング45 19:00~19:45 村田 安希子		溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
20:00	ZUMBA 20:00~20:45 Yume	★齋藤 香織		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		20:00	リトモス60 20:00~21:00 進藤 悦夫	ヨガ60 20:00~21:00 MEGUMI		溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
21:00	ファイドウ60 21:00~22:00 上別府 秀春	初級 20:50~21:50 齋藤 香織		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		21:00	パワーカーディオ45 21:15~22:00 ★上別府 秀春	MEGADANZ45 21:15~22:00 村田 安希子		溶岩ヨガ30 21:00~21:30 STAFF	溶岩ヨガ30 21:00~21:30 STAFF	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ2nd ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	
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	フリースタジオ (有料) 45分/540円		22:00							スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st ストレッチ30 11:15~11:45 進藤 悦夫

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。

★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。
 ■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
 ■ストレッチボール(定員:20名)・・・ストレッチボール
 ■青竹(定員:20名)・・・セルフ・フットセラピー
 ■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。
 ※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裏面をご覧ください。
 ■有料クラス:ハレエ中級30(540円税込)ハレエ中級45(810円税込)

毎月4週目は、HIP HOP IR:MEI 上記のクラスとなります。

エアロ系
ダンス系
フィットネス系
有料レッスン