

↑【太枠部分は、7月の変更箇所です】

2017年7~9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	studio1st 太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	studio2nd ストレッチ30 10:30~11:00 STAFF	遠赤ドーム・岩盤 ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	studio1st ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	studio2nd ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸	遠赤ドーム・岩盤 溶岩ストレッチ30 10:45~11:15 ★進藤 悦夫	遠赤ドーム・岩盤 溶岩ストレッチ30 10:45~11:15 ★進藤 悦夫
11:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	パーソナルピラティス 11:15~12:00 古森 美紀	スタジオ1st ピギナスステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:45 tomomi	遠赤ドーム・岩盤 溶岩ストレッチ30 11:00~11:30 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 11:00~11:30 STAFF	studio2nd ストレッチ30 11:00~11:45 ★進藤 悦夫
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	美ボディピラティス 12:15~13:15 古森 美紀	スタジオ1st リトモス45 12:00~12:45 進藤 悦夫	スタジオ2nd ベリーダンス入門 11:45~12:45 舞絵 暁子	遠赤ドーム・岩盤 溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	studio1st 溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	studio2nd ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	スタジオ1st ラディカルパワー45 13:00~14:00 ★安達 拓郎	スタジオ2nd タヒチアンダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美	遠赤ドーム・岩盤 溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	studio1st 溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	studio2nd ピラティス60 12:15~13:15 広井 薫
14:00	骨盤シェイピング 14:45~15:45 斎藤 慶太	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	スタジオ1st nani Aloha 14:15~15:15 野崎 夏子	スタジオ2nd エアロ・ロー45 14:15~15:00 青木 春奈	遠赤ドーム・岩盤 溶岩ヨガ30 14:30~15:00 STAFF	studio1st 溶岩ヨガ30 14:30~15:00 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
15:00	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	スタジオ1st フリースタジオ 45分/540円 フリースタジオ 45分/540円	スタジオ2nd フリースタジオ 45分/540円 フリースタジオ 45分/540円	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
16:00	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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 16:30~17:00 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 16:30~17:00 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 18:30~19:00 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 18:30~19:00 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
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	遠赤ドーム・岩盤 溶岩スリム30 19:30~20:00 STAFF	studio1st 溶岩スリム30 19:30~20:00 STAFF	studio2nd 溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF

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ボードをご確認ください。

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ボードをご確認ください。

★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。
 ■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：バレエ中級30（540円税込）バレエ中級45（810円税込）岩盤ビューティアロマヨガ（1,080円税込）

4F 女性専用
 岩盤浴で有
 料(¥1,080)
 となります。

エアロ系
 ステップ系
 ダンス系
 ファイティング系
 コンディショニング系
 ヒールセッション系
 有料レッスン