

↑【太枠部分は、4月の変更箇所です】

【暫定・調整版】2018年4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	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 10:30~11:30 tomomi
11:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:30 tomomi	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:30 tomomi
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 南帆	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 南帆
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:30~14:30 中野 雄祐
14:00	UBOUNDエレメント15 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春
15:00	ラディカルパワー30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~15:30 ★上別府 秀春
16:00	ファイドウ45 16:30~17:15 高橋 巨	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 高橋 巨	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 高橋 巨	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 高橋 巨	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 高橋 巨	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 高橋 巨	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 高橋 巨
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~17:30 STAFF
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~18:30 STAFF
19:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~19:30 STAFF
20:00	ZUMBA 19:30~20:30 里見 真理	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:30 里見 真理	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:30 里見 真理	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:30 里見 真理	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:30 里見 真理	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:30 里見 真理	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:30~20:30 里見 真理
21:00	X-55 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 翼
22:00		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~22:30 STAFF

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フラッシュ系  
ミニボール系  
有償レッスン

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  
■トランポリン（定員：25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） 岩盤ビューティアロマヨガ（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。

4F 女性専用  
岩盤浴で  
有料  
(¥1,080)  
となります。