

↑【太枠部分は、10月の変更箇所です】

2018年10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 ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		マットピラティス60 10:30~11:30 TOMO	パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希	
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 11:00~11:45 進藤 悦夫	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 11:00~11:45 渋谷 輝幸				スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:00~11:45 進藤 悦夫
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 古森 美紀	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 12:15~13:15 手塚 ちづる		ボディケア 12:00~12:40 土屋 美智代	UBOUND45 12:00~12:40 関崎 七海	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:00~12:40 岩崎 緑
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 福田 美鈴	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 13:30~14:30 手塚 ちづる		エアロ・ピギナー 13:00~13:30 山口 英恵	オリジナルステップ60 13:00~13:30 村田 安希子	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:00~13:30 村田 安希子
14:00	UBOUNDエレメント15 14:45~15:00 ★関崎 七海	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:45~15:00 ★関崎 七海	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 14:45~15:00 海野 有希		バレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 山口 英恵	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~16:00 山口 英恵
15:00	★磯邊 賢一 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~16:00 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 15:00~16:00 海野 有希		バレエ初級75 16:00~17:00 吉田 泰子	ヨガ60 16:00~17:00 ★STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:00~17:00 ★STAFF
16:00	★磯邊 賢一 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:00~17:00 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 16:00~17:00 海野 有希		バレエ初級75 17:00~18:00 吉田 泰子	ヨガ60 17:00~18:00 ★STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~18:00 ★STAFF
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	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	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
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 AKI	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:45~20:45 ★関崎 七海	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 19:45~20:45 ★関崎 七海		ヨガ45 19:15~20:00 マミ	スタジオオリエントेशन30 19:15~19:45 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:15~19:45 STAFF
21:00	X-55 21:00~22:00 ★今野 賢	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 賢	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 21:00~22:00 ★今野 賢		パワーカーディオ60 20:15~21:15 ★幸野 惇	リトモス60 20:00~21:00 中尾 桂子	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 20:00~21:00 中尾 桂子
22:00	★今野 賢	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 ★今野 賢	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 21:00~22:00 ★今野 賢		フリースタイル 21:15~22:15 ★高橋 聡	フリースタイル 21:15~22:15 ★高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:15~22:15 ★高橋 聡

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
有料レッスン

45分有料クラス (¥1,080) となります。

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。

◇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) 社交ダンス中級・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。