

↑【太枠部分は、7月の変更箇所です】

2018年7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	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	バレエ入門 10:45~11:15 渋谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:30 海野 有希	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	ヨガ60 10:30~11:30 高橋 聡
11:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	ヨガ60 11:00~11:30 tomomi	バレエ初級75 11:15~12:30 藤岡 真梨	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	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	ヨガ60 11:00~11:45 高橋 聡
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 村田 安希子	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	ボディケア 11:45~12:30 土屋 美智代	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヨガ60 11:15~11:45 高橋 聡
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 村田 安希子	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	エアロ・ヒグナー 13:00~13:30 土屋 美智代	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヨガ60 11:15~11:45 高橋 聡
14:00	UBOUNDエレメント15 14:45~15:00 中野 雄祐	溶岩ヨガ30 14:30~15:00 STAFF	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ヒグナー 13:00~13:30 土屋 美智代	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヨガ60 11:15~11:45 高橋 聡
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ヒグナー 13:00~13:30 土屋 美智代	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヨガ60 11:15~11:45 高橋 聡
16:00	★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ヒグナー 13:00~13:30 土屋 美智代	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヨガ60 11:15~11:45 高橋 聡
17:00	★関崎 七海	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	エアロ・ヒグナー 13:00~13:30 土屋 美智代	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ヨガ60 11:15~11:45 高橋 聡
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	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円
20:00	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円
21:00	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	フリースタジオ (有料) 45分/540円
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	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

エアロ系
ステップ系
ダンス系
フィットネス系
ボディビル系
ヨガ系
有料レッスン

45分有料クラス (¥1,080)となります。

4F 女性専用岩盤浴で有料 (¥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。
 ■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
 ■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
 ハレエ中級30 (540円税込) ハレエ中級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。