



↑【太枠部分は、10月の変更箇所です】

2018年12月1日~12月9日 | 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		バレエ入門 10:45~11:15 11:15~12:30 ハレエ初級75 11:15~12:30	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		11:00	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		バレエ初級75 11:00~12:15 岩崎 緑	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi		朝ヨガ30 ★進藤 悦夫 12月9日(日)のみ!		
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	パーソナルバドミントン 11:15~12:00 古森 美紀		★進藤 悦夫 11:00~11:30 リトモス60 11:45~12:45 13:00~13:30 オキシジェノ60 11:45~12:45 13:00~13:30 ★進藤 悦夫 11:30~13:10 ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	オキシジェノ60 11:45~12:45 村田 安希子		骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる		溶岩スリム30 12:30~13:00	12:00	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★STAFF		溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF		ピラティス60 12:15~13:15 ★村田 安希子		
13:00	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		★進藤 悦夫 11:30~13:10 ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	タヒチアンダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF	バレエ中級(有料) 12:40~13:25 藤岡 真梨	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 山口 英恵		★YO-KO 12:30~13:15 村田 安希子	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子		溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF		
14:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	nani Aloha 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 関崎 七海		オリエンタルスタジオ フラダンス初級 14:15~15:15 濱名 千賀子	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 海野 有希		14:00	バリーダンス 13:45~14:45 舞絵 暁子	オキシジェノ45 14:00~14:45 山口 英恵		★YO-KO 14:00~14:30 窪田 友美子	溶岩ストレッチ30 14:00~14:30 STAFF		ヨガ60 14:00~15:00 高橋 聡		
15:00	UBOUNDエレメント15 15:00~15:30 ★関崎 七海	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴		★村田 安希子 14:15~15:15 野崎 夏子	ボディメンテナス60 15:20~16:20 今野 翼		★RADICAL 14:15~15:15 ★高橋 巨	ルーシードットン45 15:30~16:15 海野 有希		15:00	ハレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 山口 英恵		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★高橋 聡		溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF		
16:00	ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	JAZZ DANCE入門 16:00~17:00 南帆		★RADICAL 16:30~17:15 ★今野 翼	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈		★RADICAL 15:30~16:15 ★高橋 巨	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF		16:00	ハレエ中級45(有料) 16:20~17:05 吉田 泰子	ストレッチボール30 16:15~16:45 山口 英恵		★RADICAL 16:00~16:30 ★今野 翼	セルフットセラピー30 16:00~16:45 村田 安希子		溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF		
17:00	★RADICAL 16:30~17:15 ★磯邊 賢一	★RADICAL 16:00~17:00 南帆		★RADICAL 16:30~17:15 ★今野 翼	社交ダンス初級30 16:30~17:00 今野 翼		★RADICAL 16:30~17:15 ★高橋 巨	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF		17:00	ハレエ中級45(有料) 16:20~17:05 吉田 泰子	ストレッチボール30 16:15~16:45 山口 英恵		★RADICAL 16:00~16:30 ★今野 翼	セルフットセラピー30 16:00~16:45 村田 安希子		溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF		
18:00				★RADICAL 17:30~18:30 海野 有希	社交ダンス中級45(有料) 17:05~17:50 松浦 善	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF		★RADICAL 16:30~17:15 しずか		18:00	★RADICAL 17:15~18:15 ★MINAKO	JAZZストレッチ15 17:15~18:15 MINAKO		★RADICAL 17:00~18:00 MINAKO	★RADICAL 17:00~18:00 高橋 聡	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF		溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF	
19:00				★RADICAL 17:30~18:30 海野 有希	45分有料クラス (¥1,080)となります。 ★今野 翼			★RADICAL 17:30~18:30 海野 有希		19:00	★RADICAL 18:15~19:00 ★幸野 惇	X-55 18:15~19:00 ★幸野 惇		★RADICAL 18:15~18:45 ★今野 翼	オリジナルエアロ60 19:00~20:00 手塚 ちづる		溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF		
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 AKI	里見 真理 齋藤 香織	溶岩スリム30 19:30~20:00 STAFF	★RADICAL 19:15~19:45 しずか	社交ダンス初級30 16:30~17:00 今野 翼			★RADICAL 19:15~19:45 しずか		20:00	★RADICAL 19:15~20:00 マミ	ヨガ45 19:15~20:00 STAFF		★RADICAL 19:15~19:45 ★今野 翼	オリジナルエアロ60 19:00~20:00 手塚 ちづる		溶岩スリム30 19:30~20:00 STAFF		
21:00	★RADICAL 21:00~22:00 ★今野 翼	JAZZ HIPHOP 初級 20:50~21:50 齋藤 香織		★RADICAL 20:15~21:00 ★石橋 航平	★RADICAL 20:00~21:00 ありさ			★RADICAL 20:15~21:00 ありさ		21:00	★RADICAL 20:15~21:15 ★幸野 惇	リトモス60 20:00~21:00 中尾 桂子		★RADICAL 20:15~21:15 ★幸野 惇	フリースタイル 21:15~22:15 小林 礼奈		溶岩ストレッチ30 20:30~21:00 STAFF		
22:00				★RADICAL 21:15~22:00 ★小林 礼奈	HIP HOP 21:15~22:15 MEI	★RADICAL 21:15~22:00 ★小林 礼奈		★RADICAL 21:15~22:00 ★小林 礼奈		22:00	★RADICAL 21:30~22:15 ★幸野 惇	UBOUND30 21:30~22:00 ★高橋 聡							

エアロ系  
ストレッチ系  
ダンス系  
フィットネス系  
ヨガ系  
ピラティス系  
有料レッスン

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。レッスンは別途掲示版をご確認ください。