



↑【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	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日
10:00										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	ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF	11:00
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		リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫	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 藤岡 真梨	手塚 ちづる		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 岩崎 緑	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF		溶岩ヨガ30 12:00~12:30 岩崎 緑	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	ピラティス60 12:15~13:15 STAFF	12:00
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		13:00~13:10 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	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・ビギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 山口 英恵		溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF		溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	13:00
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	パリーダンス 13:45~14:45 舞絵 暁子	オキシジェノ45 14:00~14:45 山口 英恵		溶岩スリム30 13:30~14:00 STAFF	溶岩ストレッチ30 14:00~14:30 STAFF		溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	溶岩ストレッチ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	14:00
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		野崎 夏子	ボディメンテナス60 15:20~16:20 小林 礼奈		MEGA DANZ45 15:30~16:15 ★高橋 巨	ルーシーダットン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		ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★高橋 聡	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	15:00
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		小林 礼奈	今野 翼		★RADICAL ファイドウ45 15:30~16:15 高橋 巨	ポディメンテナス60 16:30~17:30 しずか	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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	16:00
17:00	★RADICAL ファイドウ45 16:30~17:15 磯邊 賢一	★RADICAL ファイドウ45 16:30~17:15 南帆		★RADICAL X-55 16:30~17:15 ★今野 翼	社交ダンス初級30 16:30~17:00 今野 翼		★RADICAL ファイドウ45 15:30~16:15 高橋 巨	ポディメンテナス60 16:30~17:30 しずか	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	17:00	★RADICAL 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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	17:00
18:00				★RADICAL ハタヨガ60 17:30~18:30 海野 有希	松浦 善	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF		★RADICAL ポディメンテナス60 16:30~17:30 しずか	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	18:00	★RADICAL 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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	18:00
19:00				★RADICAL 陰陽ヨガ60 19:00~20:00 しずか	★RADICAL UBOUND30 19:15~19:45 関崎 七海			★RADICAL ポディメンテナス60 16:30~17:30 しずか	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	19:00	★RADICAL 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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	19:00
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 X-55 20:15~21:00 ★石橋 航平	初級 20:00~21:00 ありさ	岩盤アロマ 19:45~20:30 村田 安希子		★RADICAL ポディメンテナス60 16:30~17:30 しずか	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	20:00	★RADICAL 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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	20:00
21:00	★RADICAL X-55 21:00~22:00 ★今野 翼	JAZZ HIPHOP 初級 20:50~21:50 ★齋藤 香織		★RADICAL ラディカルパワー45 21:15~22:00 ★小林 礼奈	HIP HOP 21:15~22:15 MEI	★RADICAL 4F 女性専用岩盤浴 有料(¥1,080) となります。		★RADICAL ポディメンテナス60 16:30~17:30 しずか	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	21:00	★RADICAL 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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	21:00
22:00										22:00	★RADICAL 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 セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子		★RADICAL セルフットセラピー30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGA DANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	22:00

12月9日(日)のみ!

12月1日(土)のみ!

12月2日(日)のみ!

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。

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フィットネス系  
リトミック系  
エクササイズ系  
トレーニング系  
有料レッスン