

↑【太枠部分は、2月の変更箇所です】

2019年2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		スタジオ1st スタジオ2nd マットピラティス60 10:30~11:30 TOMO	スタジオ1st スタジオ2nd バレエストレッチ15 10:30~10:45 岩崎 緑	
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 11:00~11:30 渋谷 輝幸		スタジオ1st スタジオ2nd TOMO 11:00~11:30 しずか	スタジオ1st スタジオ2nd バレエ初級60 10:45~11:45 岩崎 緑	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 11:45~12:45 村田 安希子	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 11:45~12:30 手塚 ちづる		スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	スタジオ1st スタジオ2nd バレエ中級30(有料) 11:45~12:15 岩崎 緑	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:15~11:45 STAFF
13:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 13:00~14:00 新崎 麻奈美	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 12:40~13:25 手塚 ちづる		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	スタジオ1st スタジオ2nd ピギナーステップ45 12:30~13:15 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 12:15~13:15 STAFF
14:00	UBOUNDエレメント15 14:45~15:00 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:00~14:30 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 13:50~14:00 村田 安希子		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 13:45~14:45 山口 英恵	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 13:30~14:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:00~15:00 村田 安希子
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★菅原 悠	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:45~15:15 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 14:15~15:15 野崎 夏子		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 14:00~14:45 山口 英恵	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 14:45~15:45 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 14:00~15:00 村田 安希子
16:00	★磯邊 賢一 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~16:20 野崎 夏子	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 15:30~16:15 高橋 巨		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 15:00~16:15 山口 英恵	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 15:00~16:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 15:00~16:00 村田 安希子
17:00	★磯邊 賢一 16:30~17:15 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:30~17:15 今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 16:30~17:15 小林 礼奈		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 16:20~17:05 吉田 泰子	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 16:00~17:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:00~17:00 村田 安希子
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 17:05~17:50 松浦 茜	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 17:05~17:50 小林 礼奈		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 17:00~17:50 吉田 泰子	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 17:00~18:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~18:00 村田 安希子
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 17:30~18:00 STAFF	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 17:30~18:00 小林 礼奈		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 18:00~18:45 吉田 泰子	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 18:00~19:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~19:00 村田 安希子
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 AKI	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~20:00 今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 19:00~20:00 今野 翼		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 19:15~20:00 緑川 五月	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 19:00~20:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~20:00 村田 安希子
21:00	★今野 翼 21:15~22:15 ★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 20:00~21:00 高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 20:00~21:00 高橋 聡		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 20:15~21:00 村田 安希子	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 20:00~21:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 20:00~21:00 村田 安希子
22:00		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:15~22:15 MEI	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 21:15~22:15 高橋 聡		スタジオ1st スタジオ2nd エアロ・ピギナー 21:30~22:00 村田 安希子	スタジオ1st スタジオ2nd オリジナルステップ60 21:00~22:00 YO-KO	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:15~22:15 村田 安希子

エアロ系
ステップ系
ダンス系
フィットネス系
コンディショニング系
コアトレーニング系
有酸素系
有酸素系

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。

4F 女性専
用岩盤浴で
有料
(¥1,080)
となります。

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 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、ワーカーディオ、ラディカルパワー、X-55
■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) 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。