

↑【太枠部分は、1月の変更箇所です】

# 2019年1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		
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		パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希		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 11:45~12:45 藤岡 真梨		ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 11:45~12:45 村田 安希子
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 藤岡 真梨		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 ヨガ60 13:00~14:00 村田 安希子
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 14:00~15:00 Masami	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 14:00~15:15 海野 有希		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 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 15:00~16:00 Masami	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 15:00~16:15 海野 有希		ピラティス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 村田 安希子
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 Masami	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 16:00~17:15 海野 有希		フリースタジオ 45分/540円 ★磯邊 賢一		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 16:00~17:00 村田 安希子
17:00	★磯邊 賢一 ★磯邊 賢一	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~18:00 Masami	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 17:00~18:00 海野 有希		フリースタジオ 45分/540円 ★磯邊 賢一		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 17:00~18:00 村田 安希子
18:00	フリースタジオ 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~19:00 Masami	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 18:00~19:00 海野 有希		フリースタジオ 45分/540円		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 18:00~19:00 村田 安希子
19:00	フリースタジオ 45分/540円	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~20:00 Masami	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 19:00~20:00 海野 有希		フリースタジオ 45分/540円		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 19:00~20:00 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 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		フリースタジオ 45分/540円		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 20:00~21:00 村田 安希子
21:00	★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 21:00~22:00 高橋 聡		フリースタジオ 45分/540円		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 21:00~22:00 村田 安希子
22:00	★今野 翼	スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~23:00 高橋 聡	スタジオ1st スタジオ2nd ボディケア 22:00~23:00 高橋 聡		フリースタジオ 45分/540円		スタジオ1st スタジオ2nd ヨガ60 22:00~23:00 村田 安希子

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フラッシュ系  
コンディショニング系  
コアトレーニング系  
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。

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 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  
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。