

# 2019 INSPA横浜GW 4月29日(月)~5月2日(木)・特別プログラム



時間/曜日	4月29日 月曜日			4月30日 火曜日			5月1日 水曜日			5月2日 木曜日			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	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	
10:00										★ダンスイベントDay★			10:00
11:00	ストレッチ30 10:45~11:15 STAFF	太極拳60 10:45~11:45 張 学峰		ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	ヨガ60 10:30~11:30		ストレッチポール30 11:00~11:30 STAFF	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		↓10:45~11:00 JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 11:00~12:00 南帆	リトモス60 10:30~11:30 ※(有料)要予約 ★有田 麻里子 ↑定員50名 ↓12:00~13:00 オリジナルエアロ60 ※(有料)要予約 ★島田 厚 藤野 慎士 ↑定員50名		11:00
12:00	美顔鍼50 陰ヨガ60 11:30~13:30 (有料)2,000円 定員:25名 ※事前予約が必要になります TOMO	気功60 12:00~13:00 張 学峰	溶岩ストレッチ30 12:00~13:30 STAFF	★進藤 悦夫 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		エアロ・ロー45 11:45~12:30 緑川 五月	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる		HIP HOP 12:15~13:15 小林 礼奈	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	12:00
13:00				ラディカルパワー-エレメント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	ヨガ60 12:45~13:45 緑川 五月	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる					13:00
14:00	ラディカルパワー45 13:45~14:30 ★磯邊 賢一・今野 翼	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★RADICAL エゴスキューメソッド60 14:15~15:15 新崎 麻奈美	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		★RADICAL X-55 14:00~14:45 ★今野 翼	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか		★RADICAL パワーカーディオ60 13:45~14:45 ★小林 礼奈	ZUMBA 13:30~14:30 RURI		14:00
15:00	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 福田 美鈴	ファイドウ60 14:45~15:45 磯邊 賢一 英恵		ボディメンテナンス45 15:30~16:15 今野 翼	ピラティス60 15:20~16:20 Masami		★RADICAL ファイドウ45 15:00~15:45 高橋 巨			セルフ・フットセラピー30 15:00~15:30 ★STAFF	★RADICAL MEGADANZエレメント10 MEGADANZ60 15:15~16:15 RURI	溶岩スリム30 15:30~16:00 STAFF	15:00
16:00	オキシジェノ60 16:00~17:00 英恵	UBOUND60 16:00~17:00 ★高橋 聡 菅原 悠	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	★RADICAL X-55 16:30~17:15 ★今野 翼	社交ダンス初級30 16:30~17:00 社交ダンス中級45(有料) 17:05~17:50 松浦 茜		★RADICAL パワーカーディオ45 16:00~16:45 ★小林 礼奈	ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか		リフレッシュヨガ60 15:45~16:45 友沢 睦美	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	溶岩スリム30 15:30~16:00 STAFF	16:00
17:00										ストレッチポール30 17:00~17:30 ★友沢 睦美	リトモス60 16:45~17:45 進藤 悦夫		17:00
18:00												溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF	18:00
19:00	※27日(土)・28日(日)は 通常営業時間、プログラムとなっております												19:00

フィットネス営業時間: 10:00~19:00

※27日(土)・28日(日)は  
通常営業時間、プログラムとなっております

# 2019 INSPA横浜GW 5月3日(金)~5月6日(月)・特別プログラム



時間/曜日	5月3日 金曜日			5月4日 土曜日			5月5日 日曜日			5月6日 月曜日			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	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤		
10:00													10:00	
11:00	リラックスヨガ60 10:30~11:30 しずか	<b>RADICAL</b> MEGADANZ60 10:45~11:45 英恵		マットピラティス60 11:15~12:15	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15		ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	ヨガ45 11:00~11:45 緑川 五月		太極拳60 10:30~11:30 張 学峰	↓10:45~11:00 JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 11:00~12:00 南帆	溶岩ストレッチ30 11:30~12:00	11:00	
12:00	ボディケア60 11:45~12:45 土屋 美智代	<b>RADICAL</b> UBOUND60 12:00~13:00 ★幸野 惇	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	ボディメンテナンス45 12:30~13:15 Nozomi	tomomi ↓13:00~14:00 UBOUND60 ※(有料)要予約 ★田中 いずみ 高橋 聡	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	エアロバーン60 12:00~13:00 緑川 五月	シェイプサーキット30 12:00~12:30 STAFF		気功60 11:45~12:45 張 学峰	ボディケア75 12:15~13:30	STAFF	12:00	
13:00	エアロ・ビギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	↓13:15~13:30 セルフフットセラピー15 ★STAFF		ヨガ60 13:30~14:30 Nozomi	★田中 いずみ 高橋 聡 ↑定員30名 ZUMBA 14:30~15:30 Yume		セルルフットセラピー15 13:15~13:30 ★STAFF	ピラティス60 12:45~13:45 広井 薫		溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	ラディカルパワー30 13:00~13:30 ★磯邊 賢一	溶岩スリム30 14:00~14:30 STAFF	13:00	
14:00	パワーカーディオ60 13:45~14:45 ★今野 翼	ヨガ60 13:45~14:45 吉田 泰子		パワーカーディオ60 14:45~15:45 ★村田 安希子 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF		セルルフットセラピー15 13:15~13:30 ★STAFF	ヨガ60 13:45~14:45 Sonoka		オリジナルステップ60 13:45~14:45 ★YO-KO	シェイプサーキット&ストレッチ 14:00~14:45	溶岩スリム30 14:00~14:30 STAFF	14:00	
15:00	<b>RADICAL</b> バレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	<b>RADICAL</b> ファイドウ60 15:00~16:00 高橋 亘	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	パワーカーディオ60 14:45~15:45 ★村田 安希子 小林 礼奈	Yume		<b>POWER</b> パワーカーディオ60 15:00~16:00 ※(有料)要予約 ★島田 厚 ↑定員35名	パワーヨガ60 15:00~16:00 Sonoka		溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	ヨガ60 15:00~16:00 YO-KO	ダンスエアロ60 15:00~16:00 中尾 桂子	15:00	
16:00	バレエ中級45(有料) 16:20~17:05 吉田 泰子	<b>RADICAL</b> MEGADANZ60 16:15~17:15 齋藤 香織		セルルフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	↓16:00~16:30 X-55 16:00~16:45 ★今野 翼		スタジオオリエンテーション30 16:30~17:00 STAFF	ファイドウ60 16:30~17:30 ★島田 厚 ↑定員50名			X-55 16:15~17:15 ★今野 翼 STAFF	リトモス60 16:15~17:15 中尾 桂子	16:00	
17:00		<b>RADICAL</b> オキシジェノ45 17:30~18:15 齋藤 香織	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF	JAZZストレッチ15 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ60 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 17:30~18:00 STAFF		<b>RADICAL</b> ファイドウ60 17:25~18:25 齋藤 香織 高橋 聡	溶岩ヨガ30 18:00~18:30 STAFF	17:00
18:00														18:00
19:00														19:00

フィットネス営業時間: 10:00~19:00