↑【太枠部分は、4月の変更箇所です】

fitness & resort INSPA YOKOHAMA

2019年4月～　ＩＮＳＰＡ横浜　スタジオタイムスケジュール

月曜日　Monday

studio1st
- 10:30～11:15 太極拳45 / 張　学峰
- 11:20～11:50 気功30 / 張　学峰
- 12:00～13:00 JAZZ DANCE 初級 / 南帆
- 13:15～14:15 HOUSE / 中野　雄祐
- ↓14:45～15:00
- 15:00～15:30 UBOUND30 / ★菅原　悠
- 15:45～16:15 ラディカルパワー30 / ★磯邉　賢一
- 16:30～17:15 ファイドウ45 / 磯邉　賢一
- 18:00～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:00～20:00 オリラニフラスタジオ フラダンス初級 / 里見　真理
- 20:15～20:45 ボディメンテナンス30 / 今野　翼
- 21:00～22:00 X-55 / ★今野　翼

studio2nd
- 10:55～11:55 ベーシック リンバストレッチ60 / 古森　美紀
- 12:10～13:10 美ボディピラティス / 古森　美紀
- 13:30～14:30 ヨガ60 / 福田　美鈴
- ↓定員20名
- 14:45～15:45 ヒーリング コンディショニング / ★福田　美鈴
- 16:30～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:00～20:00 MEGADANZ60 / 齋藤　香織
- 20:15～21:00 オキシジェノ45 / 齋藤　香織
- 21:15～22:15 JAZZ HIPHOP 初級 / 齋藤　香織

遠赤ドーム・岩盤
- 14:00～14:30 溶岩ヨガ30 / STAFF
- 19:30～20:00 溶岩スリム30 / STAFF

火曜日　Tuesday

studio1st
- 11:00～11:30 ビギナーステップ30 / ★進藤　悦夫
- 11:45～12:45 リトモス60 / 進藤　悦夫
- ↓13:00～13:10
- 13:15～14:00 ラディカルパワーエレメント15 / ラディカルパワー45 / ★村田　安希子
- 14:15～15:15 フラダンス初級 / 野崎　夏子
- 15:30～16:15 MEGA DANZ45 / 小林　礼奈
- 16:30～17:15 X-55 / ★今野　翼
- 17:30～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:00～20:00 陰陽ヨガ60 / しずか
- 20:15～21:00 X-55 / ★石橋　航平
- 21:15～22:00 ラディカルパワー45 / ★STAFF

studio2nd
- 10:30～11:30 ヨガ60 / tomomi
- 11:45～12:45 オキシジェノ60 / 村田　安希子
- 13:00～14:00 タヒチアンダンス / 新崎　麻奈美
- 14:15～15:00 エアロ・ロー45 / Masami
- 15:20～16:20 ピラティス60 / Masami
- 16:30～17:00 社交ダンス初級30
- 17:05～17:50 社交ダンス中級45（有料） / 松浦　茜
- 19:15～19:45 UBOUND30 / ★髙橋　聡
- 20:00～21:00 JAZZ DANCE 初級 / ありさ
- 21:15～22:15 HIP HOP / ＭＥＩ

遠赤ドーム・岩盤
- 13:00～13:30 溶岩ストレッチ30 / STAFF
- 17:30～18:00 溶岩ヨガ30 / STAFF

45分有料クラス（￥1,080）となります。

水曜日　Wednesday

studio1st
- 10:45～11:15 バレエ入門 / 藤岡　真梨
- 11:15～12:30 バレエ初級75 / 藤岡　真梨
- 12:40～13:25 バレエ中級（有料） / 藤岡　真梨
- ↓オリラニフラスタジオ
- 13:40～14:40 フラダンス中級（有料）
- 14:15～15:15 オリラニフラスタジオ フラダンス初級 / 濱名　千賀子
- 15:30～16:15 ファイドウ45 / 髙橋　亘
- 16:30～17:15 パワーカーディオ45 / ★小林　礼奈
- 17:30～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:15～20:00 エアロ・ロー45 / 緑川　五月
- 20:15～21:15 ピラティス60 / 緑川　五月
- 21:30～22:00 オキシジェノ30 / 村田　安希子

studio2nd
- 10:30～11:30 ボディケア / 渋谷　輝幸
- 11:45～12:30 骨盤シェイピング45 / 手塚　ちづる
- 12:45～13:30 ラテンエアロ45 / 手塚　ちづる
- 14:00～15:15 陰陽ヨガ75 / しずか
- 15:30～16:15 ボディメンテナンス45 / しずか
- 17:30～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:15～20:00 MEGA DANZ45 / 村田　安希子
- 20:15～21:15 ファイドウ60 / ★髙橋　聡
- 21:30～22:00 UBOUND30 / ★髙橋　聡

遠赤ドーム・岩盤
- 12:30～13:00 溶岩スリム30 / STAFF
- 16:30～17:00 溶岩ヨガ30 / STAFF
- 20:30～21:30 岩盤アロマ ビューティーヨガ（有料） / 村田　安希子

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。

金曜日　Friday

studio1st
- 10:30～11:30 マットピラティス60 / TOMO
- 11:40～12:40 ボディケア / 土屋　美智代
- 13:00～13:30 エアロ・ビギナー / 土屋　美智代
- 13:45～14:45 ベリーダンス / 舞絵聯　ゆう子
- 15:00～16:15 バレエ初級75 / 吉田　泰子
- 16:20～17:05 バレエ中級45（有料） / 吉田　泰子
- 17:30～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:15～20:00 ヨガ45 / マミ
- 20:15～21:00 パワーカーディオ45 / ★幸野　惇
- 21:15～22:00 ファイドウ45 / ★幸野　惇

studio2nd
- 10:30～11:30 パワーヨガ60 / しずか
- 11:45～12:30 UBOUND45 / ★英恵
- 12:45～13:30 MEGADANZ45 / 英恵
- 14:00～14:45 オキシジェノ45 / 英恵
- 15:00～16:00 ヨガ60 / 英恵
- 16:30～17:45 ストレッチポール30 / ★STAFF
- 17:45～19:00 フリースタジオ（有料）45分/540円
- 19:15～19:45 スタジオオリエンテーション30 / STAFF
- 20:00～21:00 リトモス60 / 中尾　桂子
- 21:15～22:15 フリースタイル / HIDE

遠赤ドーム・岩盤
- 13:30～14:00 溶岩スリム30 / STAFF
- 17:30～18:00 溶岩ヨガ30 / STAFF
- 20:30～21:00 溶岩ストレッチ30 / STAFF

土曜日　Saturday

studio1st
- ↓10:30～10:45
- バレエストレッチ15
- 10:45～11:45 バレエ初級60 / 岩崎　緑
- 11:45～12:15 バレエ中級30（有料） / 岩崎　緑
- 12:30～13:15 ビギナーステップ45 / ★ＹＯ－ＫＯ
- 13:30～14:30 オリジナルステップ60 / ★ＹＯ－ＫＯ
- 14:45～15:15 ＺＵＭＢＡ / Yume
- ↓★STAFF
- 16:00～16:30 セルフフットセラピー30
- ↓16:45～17:00
- JAZZストレッチ15
- 17:00～18:00 JAZZ DANCE 初級 / MINAKO
- 18:15～18:45 X-55 / ★今野　翼

studio2nd
- 11:00～12:15 ヴィンヤサフローヨガ75 / tomomi
- 12:30～13:15 ボディメンテナンス45 / Nozomi
- 13:30～14:30 ヨガ60 / Nozomi
- 14:45～15:45 UBOUND60 / ★RURI
- 16:00～17:00 MEGA DANZ60 / RURI
- 17:15～18:00 ファイドウ45 / ★髙橋　聡
- 18:15～19:15 ヨガ60 / CHIHIRO

遠赤ドーム・岩盤
- 12:00～12:30 溶岩ストレッチ30 / STAFF
- 14:00～14:30 溶岩ヨガ30 / STAFF
- 17:30～18:00 溶岩ヨガ30 / STAFF

日曜日　Sunday

studio1st
- 11:00～11:45 ビギナーステップ45 / ★進藤　悦夫
- 12:00～12:30 シェイプサーキット / STAFF
- 12:45～13:45 パワーカーディオ60 / ★村田　安希子
- 14:00～15:00 ヨガ60 / 調整中
- 15:15～16:15 ヴィンヤサフローヨガ60 / 調整中
- 16:30～17:30 ボディメンテナンス60 / 古森　美紀
- 17:45～18:15 スタジオオリエンテーション30 / STAFF

studio2nd
- 11:15～11:45 ストレッチ30 / STAFF
- 12:00～12:30 UBOUND30 / ★髙橋　聡
- 12:45～13:45 ピラティス60 / 広井　薫
- 14:00～15:00 ファイドウ60 / ★髙橋　聡
- 15:15～16:15 オキシジェノ60 / 村田　安希子
- 16:30～17:30 MEGADANZ60 / 小林　礼奈
- 17:45～18:45 HOUSE / 調整中

遠赤ドーム・岩盤
- 13:00～13:30 溶岩スリム30 / STAFF
- 15:00～15:30 溶岩ヨガ30 / STAFF
- 18:00～18:30 溶岩ストレッチ30 / STAFF

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、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■ストレッチポール（定員：20名）･･･ストレッチポール

■ヒーリングコンディショニング（定員：20名）･･･ミニボール・ストレッチポ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。

エアロ系　ステップ系　ダンス系　ファイティング系　コンディショニング系　リラクゼーション系　トランポリン系　有料レッスン