



↑【太枠部分は、5月の変更箇所です】

# 2019年5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	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	パレエ入門 10:45~11:15 11:15~12:30 藤岡 真梨	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	パレエストレッチ15 10:30~10:45 岩崎 緑	
11:00	ベーシック リンバストレッチ60 11:20~11:50 張 学峰	ピギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	パレエ初級75 11:15~12:30 藤岡 真梨	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	パワーヨガ60 10:30~11:30 しずか	パレエ初級60 10:45~11:45 岩崎 緑	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:00~13:00 南帆	リトモス60 11:45~12:45 進藤 悦夫	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF	UBOUND45 11:45~12:30 ★英恵	パレエ中級30(有料) 11:45~12:15 岩崎 緑	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF
13:00	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐	タヒチアンダンス 13:00~14:00 ★村田 安希子	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 英恵	ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	ピラティス60 12:45~13:45 ★村田 安希子
14:00	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	バリーダンス 13:45~14:45 舞絵 暁子	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
15:00	UBOUND30 15:00~15:30 ★菅原 悠	ヒーリング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	MEGA DANZ45 15:20~16:20 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	エアロ・ピギナー 14:00~15:15 英恵	ヨガ60 14:45~15:45 Yume	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
16:00	ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	フラダンス初級 16:30~17:00 ★今野 翼	ピラティス60 15:20~16:20 Masami	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	パレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ZUMBA 14:45~15:45 Yume	溶岩スリム30 16:00~16:30 STAFF
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 18:00~18:30 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	セルフ・フットセラピー30 16:00~16:30 RURI	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF
19:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 19:00~19:30 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	JAZZストレッチ15 16:30~17:00 RURI	溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF
20:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 ★高橋 聡	溶岩スリム30 20:00~20:30 STAFF
21:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 21:00~21:30 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	初級 17:15~18:00 ★高橋 聡	溶岩スリム30 21:00~21:30 STAFF
22:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 22:00~22:30 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円	★今野 翼	溶岩スリム30 22:00~22:30 STAFF

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フィットネス系  
リハビリ系  
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。

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

パレエ中級30（540円税込）パレエ中級45（810円税込）社交ダンス中級・岩盤ピ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。

↑【太枠部分は、7月の変更箇所です】

# 2019年7月～ I N S P A 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	ヨガ60 10:30~11:30 tomomi	バレエ入門 10:45~11:15 11:15~12:30 バレエ初級75 11:15~12:30 藤岡 真梨	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	バレエストレッチ15 10:30~10:45 10:45~11:45 バレエ初級60 10:45~11:45 岩崎 緑	ヨガ60 10:30~11:30 ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF
11:00	ベーシック リンバストレッチ60 11:00~12:00 張 学峰 古森 美紀	ピギナスステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	リトモス60 11:45~12:45 11:45~12:45 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 手塚 ちづる	ボディケア 11:40~12:40 11:45~12:30 UBOUND45 ★英恵	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi	ピギナスステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:00~13:00 南帆	美ボディピラティス 12:10~13:10 古森 美紀	ラディカルパワー-エレメント10 13:00~14:00 ★村田 安希子	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:30~13:00 STAFF	ピギナスステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF
13:00	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	★村田 安希子	フラダンス中級(有料) 13:40~14:10 小林 礼奈	溶岩スリム30 13:30~14:00 STAFF	ボディメンテナン45 12:30~13:15 ★YO-KO	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF
14:00	UBOUNDエレメント10 14:45~15:55 ★STAFF	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩ヨガ30 16:30~17:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF
15:00	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	フラダンス初級 14:15~15:15 Masami	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami	エアロ・ロー45 14:00~15:15 しずか	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	ヨガ60 13:30~14:30 しずか	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
16:00	ラディカルパワー-30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
17:00	★磯邊 賢一	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
19:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
20:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
21:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF
22:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	★村田 安希子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	溶岩スリム30 17:30~18:00 STAFF	オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	溶岩スリム30 15:00~15:30 STAFF

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。

初めての方向けに、週替わりに様々なレッスンを体験いただけ  
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дио、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дио、ラディカルパワー、X-55  
■トランポリン(定員:30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。

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フラダンス系  
トランポリン系  
有料レッスン