

←【色塗り部分は5月～の変更箇所です】

2019年5月～ INSPA新横浜 スタジオタイムスケジュール

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			
1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	
ハタ・ヨガ 10:15-10:45 英恵	バレエ初級 10:30-11:30		10:00-10:15 インテグレート パワーストレッチ エアロ・ロー ルーシーダットン	10:15-11:00 YO-KO		エアロ・ピギナー 10:15-10:45 柴 亜紀子	ストレッチボール 10:25-10:55 ★STAFF		エアロ・ミドル 10:30-11:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30		10:00-10:15 セルフ・フット・セラピー ★STAFF	エアロ・ロー 10:05-10:50 柴 亜紀子	ボディケア 10:00-11:00 渋谷 輝幸				パワー・ヨガ 10:30-11:30 mitsuka	バレエ初級 10:30-11:30 横山 真依		
オキシジェノ 11:00-11:45 英恵	小林 深貴		ファン・ステップ 11:10-12:10 ★片岡 千鶴	バリ・ダンス初級 11:30-12:30 TOMOMI		エアロ・バーン 11:00-12:00 柴 亜紀子	オキシジェノ 11:10-11:55 齋藤 香織		甲斐 朱子	福田 美鈴		骨盤シェイピング 10:30-11:30 松永 尚子	エアロ・ミドル 10:30-11:30 satoeri	エアロ・バーン 11:05-12:05 柴 亜紀子	アロマストレッチ 11:15-11:45 STAFF			↓有料540円↓ パワー・ヨガ 11:45-12:45 ★戸田 義和	バレエ中級 11:45-12:15 横山 真依		
ファイドウ 12:00-12:45 戸田 義和	↓有料540円↓ バレエ中級 11:45-12:15 小林 深貴		★片岡 千鶴	リトモス 12:25-13:10 河合 江梨花		MEGA DANZ 12:15-13:15 齋藤 香織	ボディメンテナンス 12:15-13:00 柴 亜紀子		フラダンス初級 11:45-12:45 濱名 千賀子	★村井 紫乃		オリジナル・ステップ 11:45-12:45 ★satoeri	エアロ・ロー 11:45-12:30 緑川 五月	エアロ・ロー 11:45-12:30 緑川 五月	ボディメンテナンス 12:15-13:00 柴 亜紀子	MEGA DANZ 12:15-13:00 英恵		↓有料540円↓ パワー・カーディオ 11:45-12:45 ★戸田 義和	バレエ中級 11:45-12:15 横山 真依		
KaQiLa 13:00-14:00 佐藤 由美子	オリラニフラススタジオ フラダンス初級 13:00-14:00 濱名 千賀子	TOP RIDE 13:15-14:00 ★戸田 義和	エアロ・バーン 13:20-14:05 河合 江梨花	ピラティス 13:00-14:00 ★TOMO		パワー・カーディオ 13:30-14:30 ★磯邊 賢一	JAZZストレッチ 13:30-14:00 JAZZ DANCE初級 14:00-14:30 広井 薫		ラテン・エアロ 13:00-14:00 甲斐 朱子	太極拳 13:00-13:45 筒井 幸子		ハタ・ヨガ 12:55-13:40 緑川 五月	オキシジェノ 12:45-13:30 菅原 悠	TOP RIDE 13:00-14:00 ★鍵山 慎太郎	サーキットEX 13:15-13:45 鍵山 慎太郎	UBOUND 13:15-14:00 ★英恵		ファイドウ 13:00-14:00 山川 悟史	JAZZ HIP HOP初級 13:15-14:00 城 太介		
MEGA DANZ 14:15-15:00 英恵	ハタ・ヨガ 14:10-15:10 TOMOKO		ハタ・ヨガ 14:15-15:15 maya	トータルコンディショニング 14:15-15:15 ★村石 幸世		ファイドウ 14:45-15:45 磯邊 賢一	お腹ピラティス 14:45-15:45 広井 薫		パワー・カーディオ 14:15-15:00 ★鍵山 慎太郎	気功 14:05-15:05 筒井 幸子		ボディメンテナンス 14:00-15:00 YASUKO	ハタ・ヨガ 14:00-15:00 福田 美鈴	TOP RIDE 14:15-15:00 ★関口 元気	ハタ・ヨガ 14:00-15:00 山口 けいこ	ボルドブラ 14:15-15:00 山口 けいこ	TOP RIDE 14:15-15:00 ★関口 元気	ハタ・ヨガ 14:15-15:00 芝崎 知花子	JAZZ HIP HOP中級 14:15-15:00 城 太介	TOP RIDE 14:30-15:00 ★山川 悟史	
オリジナル・ステップ 15:15-16:15 ★YO-KO	パワー・ヨガ 15:20-16:20 TOMOKO		ファイティング 15:30-16:30 村石 幸世	ハタ・フロー 15:30-16:30 maya		X-55 16:00-16:45 ★上別府 秀行	ハタ・ヨガ 16:00-17:00 加藤 美千恵		パワー・ヨガ 15:15-16:15 福田 美鈴	エアロ・ピギナー 15:15-15:45 新倉 哲也	TOP RIDE 15:15-15:45 ★関口 元気	ファイティング 15:15-16:15 YASUKO	ピラティス 15:05-16:05 ★maya	パワー・ヨガ 15:15-16:15 福田 美鈴	リトモス 15:15-16:15 山口 けいこ	リトモス 15:15-16:15 山口 けいこ		ボディメンテナンス 15:15-16:15 天野 恵	UBOUND 15:15-16:15 ★上別府 秀行		
ピギナー・ステップ 16:30-17:15 ★YO-KO	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		アロマストレッチ 16:45-17:15 STAFF	UBOUND 17:00-17:30 ★菅原 悠		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		エアロ・ピギナー 16:00-16:45 新倉 哲也	エアロ・ロー 16:00-16:45 新倉 哲也		リトモス 16:30-17:30 中村 準	nani aloha 16:15-17:15 辻 真紀	ファイティング 16:30-17:30 関口 元気	HIP HOP初級 16:30-17:30 pasta	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	JAZZ DANCE初級 16:30-17:30 咲	エアロ・ピギナー 16:30-17:00 アンダーソン幸子		
フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	
LOCK DANCE初級 19:00-20:00 ★鍵山 慎太郎	GENKI		オキシジェノ 19:00-20:00 内藤 恭子	バレエ初級 18:45-20:00 岩崎 緑		ハタ・ヨガ 18:45-19:45 TOMOKO	ARTIST STYLE DANCE 初級 18:45-19:45 pasta		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		ボディメンテナンス 19:00-20:00 しずか	バレエ入門 18:45-19:15 中村 祐菜	TOP RIDE 19:15-20:00 ★高井 侑里	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	エアロ・ロー 17:15-18:00 アンダーソン幸子		
X-55 20:15-21:15 ★村井 紫乃	エアロ・バーン 20:15-21:15 TOP RIDE 20:30-21:15 ★関口 元気		X-55 20:15-21:00 ★鍵山 慎太郎	骨盤シェイピング 20:10-21:10 松永 尚子		ラディカルパワー 20:00-20:45 ★水内 昇太	パワー・ヨガ 20:00-21:00 TOMOKO		オリジナル・ステップ60 20:15-21:15 ★片岡 千鶴	UBOUND 20:15-21:15 ★上別府 秀行		ファイドウ 20:15-21:00 戸田 義和	↓有料540円↓ バレエ中級 20:15-20:45 中村 祐菜	HOUSE 21:00-22:00 ★高井 侑里	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	エアロ・ロー 21:30-22:15 片岡 千鶴		
UBOUND 21:30-22:15 ★村井 紫乃	ファイドウ 21:15-22:00 水内 昇太		ファイドウ 21:15-22:00 水内 昇太	骨盤ムーブメント 21:20-21:50 松永 尚子		リトモス 21:00-22:00 AZU	HOUSE 21:15-22:15 城 太介		エアロ・ロー 21:30-22:15 片岡 千鶴	アロマボール 21:30-22:00 ★STAFF	TOP RIDE 21:30-22:00 ★鍵山 慎太郎	パワー・カーディオ 21:00-22:00 ★戸田 義和	HOUSE 21:00-22:00 AYA								

★定員制(整理券制)クラスについて

- ◆プログラム担当者名の先頭に「★」があるクラスは、定員制となっております。開始30分前からジムカウンターにて整理券を配布致します。
- ◆パワー・カーディオ、X-55、UBOUND、TOP RIDEは 整理券の番号順の入場となります。
- ◆ステップクラス・パワー・カーディオ(35名)、UBOUND&TOPRIDE(25名)、ボール(26名)となります。
- ★有料レッスンについて
- ◆有料レッスンはフロント券売機にて購入をお願い致します。
- ★入退場について
- ◆レッスン開始後の途中入退場は安全面・プログラム構成面からご遠慮頂いております。
- ★整列について
- ◆レッスン参加の為の整列は、レッスン開始20分前からとさせて頂いております。
- ★フリースタジオについて
- ◆ご予約はジムカウンターにてお願い致します。
- ◆利用料金は当日後払いとなります。
- ★その他
- ◆インストラクターの都合により急な代行となる場合がございます。
- ◆撮影・録音などはご遠慮頂いております。