一部のクラスに整理券が必要となり、スタジオごとに人数制限がございます。
1stスタジオ:25名　2ndスタジオ:30名
※一部定員数の異なったレッスンがございます。詳しくは本紙右下と、プログラム内の【定員】をご確認ください。

←コロナの影響により当面の間休講とさせて頂きます。

←変更がございます。

fitness & resort
INSPA YOKOHAMA

2020年8月1日～【特定期間限定】　ＩＮＳＰＡ横浜　スタジオタイムスケジュール

月曜日　Monday

時間	studio1st 定員25名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	太極拳45 10：30～11：15 ★張　学峰	ベーシックリンパストレッチ45 11：00～11：45 ★古森　美紀	
	気功30 11：20～11：50 ★張　学峰		
12:00	JAZZ DANCE初級 12：00～12：45 ★南帆	美ボディピラティス 12：10～12：55 ★古森　美紀	溶岩ヨガ30 12：00～12：30 ★STAFF
13:00	HOUSE 13：15～14：00 ★中野　雄祐	バレエストレッチ 13：30～14：15 ★福田　美鈴	
	↓【定員20名】	↓14：45～14：55	
14:00	ヒーリングコンディショニング 14：45～15：30 ★福田　美鈴	UBOUNDエレメント10 UBOUND30 15：00～15：30 ★RURI	
15:00		ファイドウ45 16：00～16：45 ★RURI	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		MEGADANZ45 19：00～19：45 ★齋藤　香織	溶岩ストレッチ30 19：30～20：00 ★STAFF
20:00	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 19：15～20：00 ★里見　真理		
	ストレッチポール30 20：15～20：45 ★STAFF ↑【定員20名】	オキシジェノ45 20：15～21：00 ★齋藤　香織	
21:00	X-55 21：15～22：00 ★今野　翼	JAZZ HIPHOP 初級45 21：15～22：00 ★齋藤　香織	
22:00			

火曜日　Tuesday

時間	studio1st 定員25名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	ビギナーステップ30 11：00～11：30 ★進藤　悦夫	ヨガ45 10：30～11：15 ★tomomi	
12:00	リトモス45 11：45～12：30 ★進藤　悦夫	オキシジェノ45 11：45～12：30 ★村田　安希子	
13:00	ラティカルパワー45 13：00～13：45 ★村田　安希子	タヒチアンダンス 13：00～13：45 ★新崎　麻奈美	
14:00	フラダンス初級 14：15～15：00 ★野崎　夏子	エアロ・ロー45 14：15～15：00 ★Masami	
15:00	MEGA DANZ45 15：30～16：15 ★小林　礼奈	ピラティス45 15：20～16：05 ★Masami	溶岩ストレッチ30 15：00～15：30 ★STAFF
16:00		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	
17:00		45分有料クラス（¥1,100）となります。	
18:00			
19:00	陰陽ヨガ45 19：00～19：45 ★しずか	UBOUND30 19：15～19：45 ★小野　みづき	溶岩ヨガ30 19：00～19：30 ★STAFF
20:00	X-55 20：15～21：00 ★石橋　航平	リトモス45 20：00～20：45 中尾　桂子	
21:00	ラディカルパワー30 21：15～21：45 ★小林　礼奈	HIP HOP 21：15～22：00 ★MEI	
22:00			

水曜日　Wednesday

時間	studio1st 定員25名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	バレエ入門 10：45～11：15 ★岩崎　緑	ボディケア 10：30～11：15 ★渋谷　輝幸	
	バレエ初級45 11：15～12：00 ★岩崎　緑		
12:00	バレエ中上級（有料） 12：15～13：00 岩崎　緑	骨盤シェイピング45 11：45～12：30 ★手塚　ちづる	
			溶岩ストレッチ30 12：30～13：00 ★STAFF
13:00	↓オリラニフラスタジオ	ラテンエアロ45 12：45～13：30 ★手塚　ちづる	
14:00	フラダンス中級(有料) 13：30～14：00		
	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 14：15～15：00 ★濱名　千賀子	陰陽ヨガ45 14：00～14：45 ★しずか	
15:00	ファイドウ45 15：30～16：15 ★髙橋　亘	ボディメンテナンス45 15：15～16：00 ★しずか	溶岩ヨガ30 15：30～16：00 ★STAFF
16:00	パワーカーディオ45 16：30～17：15 ★小林　礼奈		
17:00			
18:00			
19:00	エアロ・ロー45 19：15～20：00 ★緑川　五月	MEGADANZ45 19：15～20：00 ★小林　礼奈	
20:00	ピラティス45 20：15～21：00 ★緑川　五月	ファイドウ45 20：15～21：00 ★髙橋　聡	
21:00		UBOUND30 21：30～22：00 ★髙橋　聡	
22:00			

金曜日　Friday

時間	studio1st 定員25名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	マットピラティス45 10：30～11：15 ★今野　朋美	ビギナーヨガ45 10：30～11：15 ★佐々木　真衣	
12:00	ボディケア 11：40～12：25 ★土屋　美智代	UBOUND45 11：45～12：30 ★英恵	
13:00	エアロ・ビギナー 12：45～13：15 ★土屋　美智代	MEGADANZ45 12：45～13：30 ★英恵	溶岩ストレッチ30 13：30～14：00 ★STAFF
14:00	ベリーダンス 13：45～14：30 ★舞絵騨　ゆう子	オキシジェノ45 14：00～14：45 ★英恵	
15:00	バレエ初級45 15：00～15：45 ★吉田　泰子	ヨガ45 15：00～15：45 ★英恵	
16:00	バレエ中級45（有料） 15：50～16：35 吉田　泰子	↓【定員20名】 ストレッチポール30 16：15～16：45 ★STAFF	
17:00			溶岩ヨガ30 17：00～17：30 ★STAFF
18:00			
19:00	ビギナーステップ45 19：00～19：45 ★髙山　英士	ヨガ45 19：00～19：45 ★STAFF	
20:00	パワーカーディオ45 20：00～20：45 ★幸野　惇	ダンスエアロ45 20：00～20：45 ★髙山　英士	
21:00	はじめてのストリートダンス 21：15～22：00 ★HIDE	ファイドウ45 21：15～22：00 ★幸野　惇	
22:00			

土曜日　Saturday

時間	studio1st 定員25名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	バレエ入門 10：30～11：00		
	バレエ初級45 11：00～11：45 ★岩崎　緑	ヴィンヤサフローヨガ45 11：00～11：45 tomomi	
12:00			溶岩ストレッチ30 12：00～12：30 ★休講
13:00	ビギナーステップ45 12：30～13：15 ★YO－KO	ボディメンテナンス45 12：30～13：15 ★しずか	
14:00	オリジナルステップ45 13：30～14：15 ★YO－KO	ヨガ45 13：30～14：15 ★しずか	溶岩ヨガ30 14：00～14：30 ★休講
		↓【定員25名】	
15:00	ZUMBA 14：45～15：30 ★Yume	UBOUND30 14：30～15：00 ★RURI	
	↓【定員20名】	↓【定員25名】	
16:00	セルフフットセラピー30 16：00～16：30 ★STAFF	UBOUND30 15：20～15：50 ★RURI	
	↓17：00～17：15	MEGA DANZ45 16：10～16：55 ★RURI	
17:00	JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE初級 17：15～18：00 ★MINAKO	ファイドウ30 17：15～17：45 ★STAFF	溶岩ストレッチ30 17：00～17：30 ★休講
18:00		ヨガ45 18：15～19：00 ★髙山　京子	
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日曜日　Sunday

時間	studio1st 定員25名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	ビギナーステップ45 11：00～11：45 ★進藤　悦夫	UBOUND30 11：00～11：30 ★小野みづき	
12:00	ストレッチ30 12：00～12：30 ★STAFF	ファイドウ45 11：45～12：30 ★髙橋　聡	
13:00	パワーカーディオ45 12：45～13：30 ★村田　安希子	ピラティス45 12：45～13：30 ★広井　薫	溶岩スリム30 13：00～13：30 ★休講
14:00	ヨガ45 14：00～14：45 ★Sonoka	ファイドウ45 14：00～14：45 ★髙橋　聡	
15:00	パワーヨガ45 15：15～16：00 Sonoka	オキシジェノ45 15：15～16：00 ★STAFF	溶岩ヨガ30 15：00～15：30 ★休講
16:00	ボディメンテナンス45 16：30～17：15 ★古森　美紀	MEGADANZ45 16：30～17：15 ★小林　礼奈	
17:00			
18:00		HOUSE 17：45～18：30 ★高田　淳史	溶岩ストレッチ30 18：00～18：30 ★休講
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

★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**指定の配布場所**にて整理券を配布致します。
また、整理券の番号順の入場となります。

◇有料クラス（中級クラス）について

バレエ中級30・フラダンス中級30（550円税込）
バレエ中級45・中上級45（825円税込）　社交ダンス中級（1,100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。

★ジムエリア利用時間★

【平日】
10：00～22：30

【土曜日】10：00～20：30
【日、祝日】10：00～19：30

※★マークの無いクラスにつきましては、定員人数に対して整理券取得の手間を解消させていただく判断を致しました。その他のクラスにつきましては、引き続き整理券配布での実施となります。また、整理券の配布方法については今後、変更となる可能性がございますので、あらかじめご了承くださいませ。

□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