

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:30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。

←時間変更
カテゴリー変更がございます。

2020年10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

Table with columns for days of the week (Monday to Sunday) and time slots (10:00 to 22:00). Each cell contains class names, instructors, and studio numbers. Includes a legend on the right for class categories like エアロ系, ストレッチ系, etc.

★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き判断を致しました。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。

★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（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。

エアロ系
ストレッチ系
ダンス系
フィットネス系
コアエクササイズ系
リラックス系
トランポリン系
家庭用マシン