


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。

 ←変更がございます。

**2020年11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**

| 時間/曜日 | 月曜日 Monday  |                                  |                                | 火曜日 Tuesday                         |  |                                   | 水曜日 Wednesday                       |                                     |                               | 時間/曜日 | 金曜日 Friday                          |   |                                 | 土曜日 Saturday         |                    |                                   | 日曜日 Sunday                                |                                   |                                     | 時間/曜日                               |       |       |       |
|-------|---|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------|-------------------------------------|---|---------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|
|       | studio1st<br>定員30名  | studio2nd<br>定員30名               | 遠赤ドーム・岩盤                       | studio1st<br>定員30名                  | studio2nd<br>定員30名                     | 遠赤ドーム・岩盤                          | studio1st<br>定員30名                  | studio2nd<br>定員30名                  | 遠赤ドーム・岩盤                      |       | studio1st<br>定員30名                  | studio2nd<br>定員30名                              | 遠赤ドーム・岩盤                        | studio1st<br>定員30名   | studio2nd<br>定員30名 | 遠赤ドーム・岩盤                          | studio1st<br>定員30名                        | studio2nd<br>定員30名                | 遠赤ドーム・岩盤                            |                                     |       |       |       |
| 10:00 |   |                                  |                                |                                     |  |                                   |                                     |                                     |                               | 10:00 |                                     |   |                                 |                      |                    |                                   |   |                                   |                                     | 10:00                               |       |       |       |
| 11:00 | 太極拳45<br>10:30~11:15<br>張 学峰<br>気功30<br>11:20~11:50<br>張 学峰 |                                  |                                |                                     | ヨガ45<br>10:30~11:15<br>tomomi          |                                   | バレエ入門<br>10:45~11:15<br>今野 朋美       | ボディケア<br>10:30~11:15<br>★渋谷 輝幸      |                               | 11:00 | マットピラティス45<br>10:30~11:15<br>今野 朋美  | ピギナーヨガ45<br>10:30~11:15<br>村田 安希子               |                                 | バレエ入門<br>10:30~11:00 |                    |                                   | ピギナーステップ45<br>11:00~11:45<br>★進藤 悦夫       | UBOUND30<br>11:00~11:30<br>★小林 礼奈 |                                     | 11:00                               |       |       |       |
| 12:00 | JAZZ DANCE初級<br>12:00~12:45<br>南帆                           | ★古森 美紀                           | 溶岩ヨガ30<br>12:00~12:30<br>STAFF | リトモス45<br>11:45~12:30<br>進藤 悦夫      | オキシジェノ45<br>11:45~12:30<br>村田 安希子      |                                   | バレエ中級(有料)<br>12:15~13:00<br>岩崎 緑    | 骨盤シェイピング45<br>11:45~12:30<br>手塚 ちづる |                               | 12:00 | ボディケア<br>11:40~12:25<br>★土屋 美智代     | UBOUND45<br>11:45~12:30<br>★小野 みづき              |                                 |                      |                    | 溶岩スリム30<br>12:00~12:30            | ストレッチ30<br>12:00~12:30                    | ★高橋 聡                             | ファイドウ45<br>11:45~12:30<br>★高橋 聡     |                                     | 12:00 |       |       |
| 13:00 | HOUSE<br>13:15~14:00<br>中野 雄祐                               | ★古森 美紀                           |                                | ラディカルパワー45<br>13:00~13:45<br>★STAFF | タヒチアンダンス<br>13:00~13:45<br>新崎 麻奈美      |                                   | オリラニフラススタジオ<br>13:30~14:00          | ラテンエアロ45<br>12:45~13:30<br>手塚 ちづる   |                               | 13:00 | エアロ・ピギナー<br>12:45~13:15<br>土屋 美智代   | MEGADANZ45<br>12:45~13:30<br>★英恵                |                                 |                      |                    | 溶岩スリム30<br>13:30~14:00            | オリジナルステップ45<br>13:30~14:15<br>★Y-O-K-O    |                                   | ピラティス45<br>12:45~13:30<br>★村田 安希子   | 溶岩ヨガ30<br>13:00~13:30               |       | 13:00 |       |
| 14:00 |   | ★福田 美鈴                           |                                | フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>野崎 夏子     | エアロ・ロー45<br>14:15~15:00<br>Masami      |                                   | オリラニフラススタジオ<br>14:15~15:00          | フラダンス初級<br>14:15~15:00<br>しずか       |                               | 14:00 | ベリーダンス<br>13:45~14:30<br>舞絵 ゆう子     | ヨガ45<br>14:00~14:45<br>英恵                       |                                 |                      |                    | 溶岩スリム30<br>13:30~14:00            | オリジナルステップ45<br>13:30~14:15<br>★Y-O-K-O    |                                   | ヨガ45<br>14:00~14:45<br>Sonoka       | ファイドウ45<br>14:00~14:45<br>★高橋 聡     |       | 14:00 |       |
| 15:00 | ヒーリング<br>14:45~15:30<br>★福田 美鈴                              | UBOUND30<br>15:00~15:30<br>★RURI |                                | MEGA DANZ45<br>15:30~16:15<br>小林 礼奈 | ピラティス45<br>15:20~16:05<br>Masami       | 溶岩ストレッチ30<br>15:00~15:30<br>STAFF | ファイドウ45<br>15:30~16:15<br>★高橋 巨     | ボディメンテナン45<br>15:15~16:00<br>しずか    |                               | 15:00 | バレエ初級45<br>15:00~15:45<br>吉田 泰子     | オキシジェノ45<br>15:00~15:45<br>小野 みづき               |                                 |                      |                    | 溶岩ヨガ30<br>15:30~16:00             | ZUMBA<br>14:45~15:30<br>★Yume             |                                   | パワーヨガ45<br>15:15~16:00<br>Sonoka    | オキシジェノ45<br>15:15~16:00<br>★小野 みづき  |       | 15:00 |       |
| 16:00 |   | ★RURI                            |                                |                                     |  |                                   |                                     |                                     |                               | 16:00 | バレエ中級45(有料)<br>15:50~16:35<br>吉田 泰子 | ↓【定員20名】<br>ストレッチボール30<br>16:15~16:45<br>★STAFF |                                 |                      |                    | 溶岩ヨガ30<br>17:00~17:30<br>STAFF    | セルフフットセラピー30<br>16:00~16:30<br>★STAFF     |                                   | MEGA DANZ45<br>16:10~16:55<br>★RURI |                                     |       | 16:00 |       |
| 17:00 |   | ★RURI                            |                                | 社交ダンス初級30<br>16:30~17:00<br>松浦 茜    | 社交ダンス中級45(有料)<br>17:05~17:50<br>★STAFF |                                   | パワーカーディオ45<br>16:30~17:15<br>★小林 礼奈 |                                     |                               | 17:00 |                                     |   |                                 |                      |                    | 溶岩ヨガ30<br>17:00~17:30<br>STAFF    | JAZZストレッチ15<br>17:00~17:15<br>★STAFF      |                                   | ボディメンテナン45<br>16:30~17:15<br>★古森 美紀 | MEGADANZ45<br>16:30~17:15<br>★小林 礼奈 |       | 17:00 |       |
| 18:00 |   |                                  |                                |                                     |  |                                   |                                     |                                     |                               | 18:00 |                                     |   |                                 |                      |                    | 溶岩ストレッチ30<br>17:30~18:00<br>STAFF | JAZZ DANCE<br>初級<br>17:15~17:45<br>★STAFF |                                   | HOUSE<br>17:45~18:30<br>高田 淳史       | 溶岩ストレッチ30<br>18:00~18:30<br>STAFF   |       | 18:00 |       |
| 19:00 |   |                                  |                                | ヨガ45<br>19:00~19:45<br>海野 有希        | UBOUND30<br>19:15~19:45<br>★小野 みづき     |                                   |                                     | エアロ・ロー45<br>19:15~20:00<br>緑川 五月    | ZUMBA<br>19:15~20:00<br>★Yume |       | 19:00                               | ピギナーステップ45<br>19:00~19:45<br>★高山 英士             | パワーヨガ45<br>19:00~19:45<br>高山 京子 |                      |                    |                                   |   |                                   |                                     |                                     |       | 19:00 |       |
| 20:00 |   |                                  |                                |                                     |  |                                   |                                     |                                     |                               | 20:00 | パワーカーディオ45<br>20:00~20:45<br>★幸野 惇  | ダンスエアロ45<br>20:00~20:45<br>★高山 英士               |                                 |                      |                    |                                   |   |                                   |                                     |                                     |       | 20:00 |       |
| 21:00 |   |                                  |                                |                                     |  |                                   |                                     |                                     |                               | 21:00 |                                     |   |                                 |                      |                    |                                   |   |                                   |                                     |                                     |       |       | 21:00 |
| 22:00 |   |                                  |                                |                                     |  |                                   |                                     |                                     |                               | 22:00 |                                     |   |                                 |                      |                    |                                   |   |                                   |                                     |                                     |       |       | 22:00 |

エプロ系  
 ステッチ系  
 ダンス系  
 フォーティン系  
 コレクティブ系  
 リラクゼーション系  
 エンベーン系  
 毎週レッスン

★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ありますので、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。