



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:35名 2ndスタジオ:35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。
 ←Web予約対象レッスン

fitness & resort
INSPA YOKOHAMA

2021年4月～【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			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday			時間/曜日	
	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤		
10:00																				
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰 気功30 11:20~11:50 張 学峰	ベーシックリンパ ストレッチ 11:00~11:45 ★古森 美紀		ベーシックヨガ45 10:30~11:15 tomomi			バレエ入門 10:45~11:15 ★渋谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸			コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 erika	↓【定員20名】 ストレッチボール30 10:45~11:15 ★STAFF		バレエ入門 10:30~11:00	ヴァンヤサ フロアヨガ45 11:00~11:45 岩崎 緑		ピキナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★小林 礼奈		
12:00	JAZZ DANCE初級 12:00~12:45 南帆	★古森 美紀 ボディメイクピラティス 12:10~12:55 ★古森 美紀	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	リトモス45 11:45~12:30 進藤 悦夫	オキシジェノ45 11:45~12:30 小野 みづき		岩崎 緑 骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF			ボディケア 11:40~12:25 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★小野 みづき			tomomi 11:00~11:45	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡		
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		ラディカルパワー45 13:00~13:45 ★畠山 翔太郎	タヒチアンダンス 13:00~13:45 新崎 麻奈美		★岩崎 緑 ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる				エアロ・ピキナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵			ピキナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	モナリザエクササイズ 12:30~13:15 古森 美紀		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 ★高橋 聡	
14:00		↓【定員20名】 14:45~15:55		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		★岩崎 緑 フラダンス中級(有料) 13:30~14:00	溶岩ストレッチ30 14:30~15:00 STAFF			ベリーダンス 13:45~14:30 舞絵 暁子	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 英恵			オリジナルステップ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O	ベーシックヨガ45 13:30~14:15 しずか		ベーシックヨガ45 14:00~14:45 麻衣子	ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡	
15:00	ボディ コンディショニング 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI		★演名 千賀子 MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	ピラティス45 15:20~16:05 Masami		★岩崎 緑 フラダンス初級 14:15~15:00	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF			バレエ初級45 15:00~15:45 吉田 泰子	オキシジェノ45 15:00~15:45 小野 みづき		ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	★RURI UBOUND30 15:20~15:50		ボディメイクヨガ45 15:15~16:00 古森 美紀	オキシジェノ45 15:15~16:00 ★村田 安希子		
16:00		★RURI ファイドウ45 16:00~16:45									バレエ中級45(有料) 15:50~16:35 吉田 泰子			溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF	セルフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF		★RURI MEGA DANZ45 16:10~16:55 ★RURI		ボディメンテナス45 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円						フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円			フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円	
18:00																				
19:00		MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織		ベーシックヨガ45 19:00~19:45 麻衣子	↓【定員30名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★小野 みづき		エアロ・ロー45 19:15~20:00 ★緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume			ピキナーステップ45 19:00~19:45 ★高山 英士	パワーヨガ45 19:00~19:45 ★緑川 五月								
20:00	★里見 真理 ↓【定員20名】 ストレッチボール30 21:15~21:45 ★齋藤 香織	オキシジェノ45 20:15~21:00 ★齋藤 香織		X-55 20:15~21:00 ★石橋 航平	リトモス45 20:00~20:45 中尾 桂子		ピラティス45 20:15~21:00 ★緑川 五月	★高橋 聡 ファイドウ45 20:15~21:00			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 ★高山 英士								
21:00	★STAFF X-55 21:15~22:00 ★今野 寛	JAZZ HIPHOP 初級45 21:15~22:00 ★齋藤 香織		ラディカルパワー30 21:15~21:45 ★畠山 翔太郎	HIP HOP 21:15~22:00 ★MEI		↓【定員20名】 ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:15~21:45 ★高橋 聡			はじめて ストリートダンス 21:15~22:00 ★幸野 惇	★高橋 聡 ファイドウ45 21:15~22:00								
22:00																				

エアロ系
 ストレッチ系
 ダンス系
 フォーティティ系
 ヨガ系
 ジム系
 その他

★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

★整理券抽選制度について
 レッスン開始30分前の時点で定員を超えていた場合、抽選でのレッスン参加とさせていただきます。
 通常通りレッスン開始30分前までにお並び頂き、その時点で整理券が確保された方が
 抽選の対象となり、その後整理券を取得された方が参加可能となります。

★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。

👉 Web予約制クラスについて
 Web(専用サイト)から参加予約が可能なクラスとなっております。
 事前にご登録が必要となります。詳しくはHP、又は別紙をご確認ください。
 ※予約時はアクセス集中を防ぐ為、お1人様1端末でのご利用にご協力下さい。