



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10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			
	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員30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 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 10:30~11:15 ★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 Masami	青竹セラピー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				
12:00	JAZZ DANCE初級 12:00~12:45 南帆	★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	ボディ コンディショニング 11:45~12:30 新崎 麻奈美		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 ★関口 元気			tomomi	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	★小林 礼奈	
13:00	HOUSE 13:15~14:00 中野 雄祐	ハレエストレッチ 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・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	コンディショニング 12:15~13:00 tomomi			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25名】 14:45~14:55		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			フラダンス初級 14:15~15:00 野崎 夏子			ベリーダンス 13:45~14:30 舞絵 ゆう子	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	陰ヨガ 13:30~14:15 TAEKO			ベーシックヨガ45 14:00~14:45 麻衣子	★高橋 聡
15:00	ボディ UBOUNDエレメント10 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI		MEGADANZ45 15:30~16:15 ★小林 礼奈	ピラティス45 15:20~16:05 Masami			★演名 千賀子	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF		バレエ初級45 15:00~15:45 YUNA	オキシジェノ45 15:00~15:45 英恵		ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	UBOUND30 14:30~15:00 ★RURI			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																	
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							
18:00																			
19:00	オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 18:30~19:00	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25名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★小林 礼奈			エアロ・ロー45 19:15~20:00 ★緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume		ピギナーステップ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																	
21:00	ストレッチホール30 20:30~21:00 ★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		★STAFF	★高橋 聡							
22:00		★今野 寛		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			ストレッチホール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:15~21:45 ★高橋 聡		★STAFF	★高橋 聡							

エアロ系
 ステップ系
 ダンス系
 フライイング系
 パフォーマンス系
 テンボウ系
 有料レッスン

◇有料クラス（中級クラス）について
 フラダンス中級・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。

★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。