



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:40名 2ndスタジオ:40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

# 2022年1月～ 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 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム		studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム		
10:00										10:00										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 11:00~12:00 ★古森 美紀			ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi																11:00
12:00	JAZZ DANCE初級 12:00~13:00 南帆		溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF																		12:00
13:00																					13:00
14:00	バレエストレッチ 13:30~14:30 ★福田 美鈴	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐																			14:00
15:00	ボディ UBOUNDエレメント10 14:45~15:45 ★福田 美鈴																				15:00
16:00																					16:00
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円																				17:00
18:00																					18:00
19:00																					19:00
20:00																					20:00
21:00																					21:00
22:00																					22:00

エアロ系  
 ストレッチ系  
 ダンス系  
 ファitness系  
 Pilates系  
 ヨガ系  
 トレーニング系  
 有料レッスン

前半15分...ストレッチ  
 後半15分...青竹踏み  
 ※11:00~のご参加も可能です!

UBOUND45

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

UBOUND30

★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。

◇有料クラス（中級・中上級クラス）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）  
 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お教室となっております。  
 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端末までのご利用にご協力下さい。

★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。  
 土曜日UBOUND、日曜日ファイドウのクラスのみ  
 ①・②どちらか片方のみご参加いただけます。