



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	ベーシックリンパ ストレッチ 11:00~12:00 ★古森 美紀		↓【定員35名】 ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi		バレエ入門 10:45~11:15 Masami	ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸		11:00	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			↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★小林 礼奈			11:00	
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	JAZZ DANCE初級 12:00~13:00 南帆	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	12:00	ボディケア 11:40~12:40 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★関口 元気	岩崎 緑	tomomi	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡			12:00	
13:00	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		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 13:00~14:00 新崎 麻奈美		↓オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 13:30~14:00	岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	エアロ・ピギナー 13:00~13:30 土屋 美智代	エアロ・ピギナー 12:45~13:30 ★英恵	ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	tomomi	パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子	コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 広井 薫	溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF		13:00	
14:00				フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		オリニフラススタジオ フラダンス初級 14:15~15:15 ★濱名 千賀子	陰陽ヨガ60 14:00~15:00 しずか		14:00	ベリーダンス 13:45~14:45 舞絵輝 ゆう子	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵	ピギナーステップ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O	陰ヨガ 13:30~14:15 TAEKO	①UBOUND30 14:30~15:00	ボディ 14:00~14:45 ★高橋 聡	②ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡			14:00	
15:00	ボディ コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	UBOUNDエレメント10 15:00~15:30 ★小林 礼奈	←【定員30名】	MEGADANZ45 15:30~16:15 Masami	ピラティス45 15:20~16:05 Masami		ボディメンテナンス45 15:15~16:00 しずか	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF		15:00	バレエ初級45 15:00~15:45 YUNA	ベーシックヨガ60 15:00~16:00 英恵	ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	★関口 元気 ↓【定員30名】	②UBOUND30 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60 15:15~16:15 ★村田 安希子			15:00	
16:00		ファイドウ45 16:00~16:45 ★RURI		社交ダンス初級30 16:30~17:00 ★小林 礼奈	溶岩ストレッチ30 16:30~17:00 STAFF		パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈			16:00	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	溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF	JAZZストレッチ15 ★RURI	ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★小林 礼奈	MEGADANZ45 16:10~16:55 ★RURI			16:00
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			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	JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ45 17:15~18:00 ★関口 元気	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF	HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF		17:00
18:00	↓オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 18:30~19:00			ベーシックヨガ45 19:00~19:45 ★築地 サヤカ	↓【定員30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		18:00	↓【定員35名】 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									18:00
19:00	オリニフラススタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理	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	ファイドウ45 20:15~21:00 ★高橋 聡		19:00	パワーカーディオ45 20:00~20:45 ★畠山 翔太郎	ダンス エアロ45 20:00~20:45 ★高山 英士									19:00
20:00	ラディカルパワー30 20:30~21:00 ★STAFF	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 ★今野 翼		↑【定員35名】 ファイドウ45 21:30~22:15 ★石橋 航平	HIP HOP 21:15~22:15 ★MEI		ストレッチポール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:15~21:45 ★高橋 聡		20:00	はじめて ストリートダンス 21:05~22:05 HIDE	エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士									20:00
21:00										21:00											21:00
22:00										22:00											22:00

エアロ系
 ステン系
 ダンス系
 マチン系
 フォット系
 コーゼー系
 トランポリン系
 有料レッスン

◇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となる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。

★整理券制クラスについて

プログラム担当者名前の先頭に「★」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。

★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、その時点で整理されていた方が
 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。