



一部のクラスに整理券が必要となり、全てのクラスに人数制限がございます。
1stスタジオ:50名 2ndスタジオ:50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

2024年4月～ INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール ※3/8更新

曜日・時間	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	
	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム		studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム		
10:00				↓10:30~10:45						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 10:45~11:45 古森 美紀	【定員35名】→	青竹 STAFF 10:30~11:30	ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi		バレエ入門 10:45~11:15 ★satoeri	ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸		11:00	ファン・ステップ 10:30~11:15 ★satoeri	コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 福田 美鈴	バレエ入門 10:30~11:00	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi	遠赤ドーム	↓【定員35名】	↓【定員35名】	ピキナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★富山 翔太郎	11:00	
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	JAZZ DANCE初級 12:05~13:05 南帆		ラティカルパワー45 11:45~12:30 ★加賀 諒哉	リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫		★進藤 悦夫	溶岩スリム 12:00~12:30 STAFF		12:00	ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代	エアロ・バーン 11:30~12:15 satoeri	★岩崎 緑	tomomi	溶岩スリム 12:00~12:30	青竹セラピー 12:00~12:30 ★高橋 聡	①ファイトウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡			12:00	
13:00		HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐		タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	LES MILLS DANCE 13:00~13:45 ★奥山 妙子	溶岩ヨガ 13:00~13:30 STAFF	岩崎 緑	溶岩スリム 12:00~12:30		13:00	エアロ・ピキナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代	MEGADANZ245 12:40~13:25 ★英恵	ピキナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-KO	ボディ コンディショニング 12:30~13:15 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 13:00~13:30		13:00	
14:00	エアロ・バーン 13:30~14:15 ★甲斐 朱子			フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー 14:15~15:00 ★五十嵐 亮		オリニフラススタジオ フラダンス初級60 13:35~14:35 ★演名 千賀子	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか		14:00	HIPHOP 13:45~14:45 ★高田 淳史	オキシジェノ60 13:45~14:45 英恵	オリジナル ステップ60 13:30~14:15 ★Y-O-KO	ピラティス45 13:30~14:15 西島 愛		ストretchingヨガ60 14:00~14:45 MAKOTO	②ファイトウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡			14:00	
15:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★富山 翔太郎		ピラティス45 15:30~16:15 maya	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮		オリニフラススタジオ ボディメンテナン45 15:30~16:15 しずか	ファイトウ45 15:30~16:15 ★永戸 孝法	溶岩ヨガ 15:30~16:00 STAFF	15:00	バレエ初級60 15:00~16:00 ★佐伯 知美	ベーシックヨガ60 15:00~16:00 英恵	溶岩ストレッチ 15:00~15:30 STAFF	ZUMBA 14:45~15:45 ★Yume	UBOUND45 14:45~15:30 ★金子 芽依		ストレッチングヨガ60 15:15~16:15 オキシジェノ60 15:15~16:15			15:00	
16:00	社交ダンス初級 16:30~17:15 佐藤 満	社交ダンス中級(有料) 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 18:30~19:00	フリースタジオ 45分/550円		16:00	バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	↓【定員35名】 UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	セルフフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	溶岩ストレッチ 16:00~16:30 STAFF	セルフフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子			16:00
17:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		17:00	X55 17:05~17:35 ★金子 芽依	リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準	JAZZストレッチ15 初級 17:00~18:00 MINAKO	ファイトウ45 17:15~18:00 ★山本 樹生		ストレッチングヨガ60 18:00~18:30 STAFF				17:00	
18:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		18:00	↓【定員35名】 ピキナーステップ45 19:00~19:45 ★高山 英士	パワーヨガ60 18:45~19:45 Kumi	X-55 18:15~19:00 ★金子 芽依	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円			18:00	
19:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		19:00	エアロ・ミドル45 19:15~20:00 ★緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume	↓【定員35名】 MEGADANZ245 19:00~19:45 ★齋藤 香織	UBOUND30 19:15~19:45 ★金子 芽依		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円			19:00	
20:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		20:00	パワーカーディオ45 20:00~20:45 ★富山 翔太郎	ダンスエアロ45 20:00~20:45 ★高山 英士	リトモス45 20:00~20:45 ★NAOYA	オキシジェノ45 20:15~21:00 ★齋藤 香織		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円			20:00	
21:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		21:00	★高橋 聡	★高橋 聡	★高橋 聡	★高橋 聡		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円			21:00	
22:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		22:00	★高橋 聡	★高橋 聡	★高橋 聡	★高橋 聡		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円			22:00	

エアロ系
 ステップ系
 ダンス系
 ファitness系
 ヨガ系
 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30・バレエ中級30（550円税込）
 バレエ中級45・バレエ中上級45（825円税込） 社交ダンス（1,100円税込）
 レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

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。
 ①・②と記載のあるクラスは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・日・祝日】
 10:00 ~ 20:00

★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、その時点で整列されていた方が
 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。