



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

fitness & resort  
INSPA YOKOHAMA

# 2024年4月～ INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

曜日・時間	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
	studio 1st	studio 2nd	遼赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遼赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遼赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遼赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遼赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遼赤ドーム	
10:00																			
11:00	太極拳45 10:30~11:15 ★張 学峰 11:20~11:50 ★張 学峰	ベアシックリンパ ストレッチ 10:45~11:45 ★古森 美紀	【定員35名】	11:30~10:45 青竹 ベアシックヨガ60 STAFF 10:30~11:30	11:00~11:30 ★進藤 悦夫 11:45~12:30 ★加賀 諒哉	tomomi リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫	11:45~11:15 ハレエ入門 11:15~12:15 ★岩崎 緑	10:30~11:30 ポディケア 10:45~11:15 ハレエ初級60 ★渋谷 輝幸											
12:00	JAZZ DANCE 印城 ピラティス 12:05~13:05 ★南帆	ボディメイク ピラティス 12:00~13:00 ★古森 美紀		11:30~10:45 ラヂオカバルW45 ★加賀 諒哉 11:45~12:30 ★加賀 諒哉	11:45~12:30 リトモス60 ★進藤 悦夫	11:45~12:45 ★進藤 悦夫	11:15~12:15 ハレエ入門 ★岩崎 緑	11:45~12:30 ポディケア ★渋谷 輝幸											
13:00	エアロ・バーン 13:30~14:15 ★甲斐 朱子	HOUSE 13:15~14:15 ★中野 謙祐		13:00~13:45 タヒチアンダンス ★柳 亜依子	13:00~13:30 溶岩ヨガ ★岩崎 緑	13:00~13:30 STAFF	12:30~13:15 ハレエ中級 (有料) ★岩崎 緑	12:45~13:30 ラテンエアロ45 ★手塚 ちづる											
14:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:45~15:30 ★甲斐 朱子		14:15~15:15 フラダンス初級 ★野崎 夏子	14:15~15:00 エアロ・ロー ★五十嵐 亮	14:15~15:00 ★五十嵐 亮	14:00~14:45 オリエンタルスタジオ フラダンス初級60 ★渡名 千智子	14:00~15:15 随園ヨガ75 ★しずか											
15:00				15:30~16:15 ピラティス45 ★maya	15:30~16:15 Dance fit ★五十嵐 亮	15:30~16:15 ★五十嵐 亮	15:30~16:15 ボディメンテナンス45 ★しずか	15:30~16:15 ファイトワ45 ★永戸 孝法											
16:00	社交ダンス初級 16:30~17:15 ★青柳 潔	フリースタジオ 45分/550円		16:30~17:15 フロアヨガ45 ★maya	16:30~17:15 ★maya	16:30~17:15 ★maya	16:30~17:15 ボディメンテナンス45 ★しずか	16:30~17:15 ファイトワ45 ★永戸 孝法											
17:00	フリースタジオ 45分/550円			17:00~18:05 フリースタジオ 45分/550円	17:00~18:05 フリースタジオ 45分/550円	17:00~18:05 フリースタジオ 45分/550円	17:00~18:05 フリースタジオ 45分/550円	17:00~18:05 フリースタジオ 45分/550円											
18:00	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	18:00~19:00 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	18:00~19:00 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											
19:00	18:30~19:00 フリースタジオ 45分/550円			18:45~19:45 ベアシックヨガ60 ★麻衣子	18:45~19:45 ★麻衣子	18:45~19:45 ★麻衣子	18:45~19:45 ベアシックヨガ60 ★麻衣子	18:45~19:45 ベアシックヨガ60 ★麻衣子											
20:00	19:05~20:05 フリースタジオ 45分/550円			19:15~19:45 UBOUND30 ★金子 芽依	19:15~19:45 ★金子 芽依	19:15~19:45 ★金子 芽依	19:15~20:00 エアロ・ミドル45 ★金子 芽依	19:15~20:00 ZUMBA ★Yume											
21:00	20:15~21:00 フリースタジオ 45分/550円			20:00~20:45 X55 ★金子 芽依	20:00~20:45 HIP HOP ★MEI	20:00~20:45 ★金子 芽依	20:15~21:00 ピラティス45 ★金子 芽依	20:15~21:00 ファイトワ60 ★高橋 聡											
22:00	21:15~22:15 フリースタジオ 45分/550円			21:15~22:00 BODY STEP ★大田 創士	21:15~22:00 JAZZ HIPHOP ★大田 創士	21:15~22:00 ★大田 創士	21:15~21:45 ストレッチホー30 ★STAFF	21:30~22:00 UBOUND30 ★高橋 聡											

無料レッスン  
有料レッスン

前半15分...ストレッチ  
後半15分...青竹踏み  
※12:15~のご案内も可能です

◇有料クラス（中級・中上級クラス）について  
フラダンス中級30・ハレエ中級30（550円税込）  
ハレエ中級45・ハレエ中級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、お人数1名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。  
通常通りのレッスン開始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。