



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5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 10:30~11:30 STAFF	ベアシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi		ハレエ入門 10:45~11:15 ハレエ初級60 11:15~12:15	ボディケア 10:30~11:30		↓【定員35名】 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		ハレエ入門 10:30~11:00 ハレエ初級75 11:00~12:15	ワインヤサ フロヨガ75 11:00~12:15		↓【定員35名】 ビキナーステップ45 11:00~11:45 ★連藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★古山 理太郎		11:00
12:00	JAZZ DANCE初級 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		ラディカルワーク45 11:45~12:30 ★加賀 諒哉 1【定員35名】	リトモス60 11:45~12:45 ★連藤 悦夫		★岩崎 緑 11:45~12:30 ★手塚 ちづる	★岩崎 緑 11:45~12:30 ★手塚 ちづる		★土屋 美智代 11:30~12:15 ★satoeri	エアロ・バーン 11:30~12:15		★岩崎 緑 12:00~12:30 tomomi	溶岩スリム 12:00~12:30		★STAFF	★STAFF	★STAFF	12:00
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		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	12:30~13:15 岩崎 緑 12:45~13:30 ★手塚 ちづる	ラテンエアロ45 12:45~13:30 ★手塚 ちづる		エアロ・ビキナー 12:45~13:15 ★英恵	MEGADANZ45 12:40~13:25		★Y.O-KO 12:30~13:15 tomomi	★Y.O-KO 12:30~13:15 tomomi		★Y.O-KO 12:45~13:30 村田 安希子	ピラティス 12:45~13:45 ★広井 重	溶岩ヨガ 13:00~13:30 STAFF	13:00
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		フラダンス初級 14:15~15:15 ★野崎 夏子	エアロ・ロー 14:15~15:15 ★五十嵐 亮		★永戸 孝法 15:30~16:15 ★永戸 孝法	★永戸 孝法 15:30~16:15 ★永戸 孝法		★佐伯 知美 16:05~16:50 ★佐伯 知美	★高田 淳史 13:45~14:45 ★英恵		★高田 淳史 13:30~14:15 ★西島 愛	★高田 淳史 13:30~14:15 ★西島 愛		★高田 淳史 14:00~14:45 ★MAKOTO	★高田 淳史 14:00~15:00 ★高田 淳史	★高田 淳史 14:00~15:00 ★高田 淳史	14:00
15:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	15:00
16:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	16:00
17:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	17:00
18:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	18:00
19:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	19:00
20:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	20:00
21:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	21:00
22:00	フリースタジオ 17:20~18:05 佐藤 滙	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		★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準	★金子 芽依 17:05~17:35 ★中村 準		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生		★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	★金子 芽依 17:15~18:00 ★山本 樹生	22:00

フロア系
スタジオ系
ダンス系
フィットネス系
ヨガ系
その他系
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~のご参加も可能です

◇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

★整理券抽選制度について

【平日】
10:00~22:30

【土・日・祝日】
10:00~20:00

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。