

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6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			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										10:00										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】↓ ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi			パレエ入門 10:45~11:15 ★satoeri	ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸		11:00	↓【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	パレエ入門 10:30~11:00 ★岩崎 緑	パレエ初級75 11:00~12:15 tomomi	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi		↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	↓【定員35名】 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		ラディカルパワー45 11:45~12:30 ★加賀 諒哉	リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫		★岩崎 緑	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる		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	溶岩スリム 12:00~12:30 STAFF		★岩崎 緑	溶岩スリム 12:00~12:30 STAFF	★岩崎 緑	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	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 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:40~13:25 ★英恵			ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	コンディショニング 12:30~13:15 tomomi		★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 STAFF	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 ★濱名 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 13:30~14:30 ★Y-O-K-O	ピラティス45 13:30~14:15 西島 愛		ベーシックヨガ45 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	UBOUND45 14:45~15:30 ★富山 翔太郎		ピラティス45 15:30~16:15 maya	Dance fit 15:15~16:00 ★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	パレエ初級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		ストレッチヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子		15:00	
16:00	社交ダンス初級 16:30~17:15 佐藤 満	フリースタジオ (有料) 45分/550円 佐藤 満		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		16:00	パレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑		SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	溶岩ストレッチ 16:00~16:30 STAFF	ポディ 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	社交ダンス中級(有料) 17:20~18:05 佐藤 満			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	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 17:00~18:00 MINAKO	ファイトウ45 17:15~18:00 ★山本 樹生		17:00				
18:00				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		18:00				初級 17:00~18:00 MINAKO						18:00	
19:00	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60 18:45~19:45 麻衣子	↓【定員35名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★金子 芽依		エアロ・ミドル45 19:15~20:00 ★緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume		19:00	↓【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 (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 18:00~18:30 STAFF	19:00	
20:00	リトモス45 20:15~21:00 ★NAOYA	オキシジェノ45 20:15~21:00 ★齋藤 香織		X55 20:00~20:45 ★金子 芽依	HIP HOP 20:00~21:00 ★MEI		ピラティス45 20:15~21:00 ★緑川 五月	ファイトウ60 20:15~21:15 ★高橋 聡		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								20:00	
21:00	BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 ★齋藤 香織		ラディカルパワー45 21:00~21:45 ★富山 翔太郎			ストレッチポール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:30~22:00 ★高橋 聡		21:00	ファイトウ45 21:00~21:45 ★磯邊 賢一	エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士								21:00	
22:00										22:00											22:00

エアロ系
ステップ系
ダンス系
マキト系
フィットネス系
コア系
ピラティス系
ヨガ系
TRX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・パレエ中級30(550円税込)
パレエ中級45・パレエ中上級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、その時点で整理券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。