

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

2025年5月～ スタジオタイムスケジュール

曜日・時間	月曜日		火曜日		水曜日		時間／曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd		studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd
10:00							10:00						
11:00	太極拳45 10:30～11:15 張 学峰 気功30 11:20～11:50 張 学峰 JAZZ DANCE初級 12:05～13:05 南帆	ベーシックリンパ ストレッチ 10:45～11:45 古森 美紀 ボディメイク ピラティス 12:00～13:00 古森 美紀 ZUMBA 13:15～14:15 ★AYAKA ↓【定員35名】 UBOUND45 14:45～15:30 ★むー 社交ダンス初級 15:45～16:30 佐藤 満 社交ダンス中級(有料) 16:35～17:20 佐藤 満 フリースタジオ (有料) 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 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 BODY PUMP 20:15～21:00 ★太田 創土 BODY STEP 21:15～22:00 ★太田 創土 ↑【定員35名】	【定員35名】↓ ビギナーステップ30 11:00～11:30 ★進藤 悦夫 ラディカルパワー45 11:45～12:30 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 タヒチアンダンス 13:00～14:00 柳 亜依子 フラダンス初級 14:15～15:15 野崎 夏子 ピラティス45 15:30～16:15 maya フローヨガ45 16:30～17:15 maya フリースタジオ (有料) 45分/550円 ベーシックヨガ 18:45～19:45 YO-O-KO X55 20:00～20:45 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】 ラディカルパワー45 21:00～21:45 ★畠山 翔太郎 ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 10:30～11:30 tomomi リトモス60 11:45～12:45 ★進藤 悦夫 SALSATION 13:00～14:00 ★Yume エアロ・ロー 14:30～15:15 ★五十嵐 亮 Dance fit 15:30～16:15 ★五十嵐 亮 HOUSE 16:30～17:30 ★高田 淳史 フリースタジオ (有料) 45分/550円 ↓【定員35名】 UBOUND30 19:15～19:45 ★畠山 翔太郎 HIP HOP 20:00～21:00 ★MEI			11:00	↓【定員35名】 ファン・ステップ 10:30～11:15 ★satoeri ボディケア 11:30～12:30 ★土屋 美智代 エアロ・ピギナー 12:45～13:15 土屋 美智代 JAZZ HIPHOP 初級60 13:45～14:45 ★しんDo バレエ初級60 15:00～16:00 ★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05～16:50 佐伯 知美 X55 17:05～17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】 ビギナーステップ45 19:00～19:45 ★松本 佳耶 パワーカーディオ45 20:00～20:45 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 ファイドウ45 21:00～21:45 ★磯邊 賢一 ↓【定員35名】 UBOUND30 21:30～22:00 ★高橋 聡	コンディショニング ピラティス 10:30～11:15 麻衣子 エアロ・バーン 11:30～12:15 ★satoeri ベーシックヨガ60 12:40～13:40 福田 美鈴 バレエストレッチ 13:50～14:50 福田 美鈴 MEGADANZ45 15:00～15:45 ★しんDo ↓【定員35名】 UBOUND30 16:15～16:45 ★若林 光佑 リトモス45 17:00～17:45 ★中村 準 ベーシックヨガ60 18:45～19:45 Kumi ダンスエアロ45 20:00～20:45 ★松本 佳耶 エアロ・バーン 21:00～21:45 ★高山 英士	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！ バレエ入門 10:30～11:00 バレエ初級75 11:00～12:15 ★岩崎 緑 ビギナーステップ45 12:30～13:15 ★YO-O-KO オリジナル ステップ60 13:30～14:30 ★YO-O-KO ↑【定員35名】 ZUMBA 14:45～15:45 ★Yume ↓【定員35名】 X55 16:00～16:30 ★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 17:00～18:00 MINAKO ベーシックヨガ60 18:15～19:15 麻衣子	↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00～11:45 ★進藤 悦夫 ↓【定員25名】 青竹セラピー 12:00～12:30 ★STAFF パワーカーディオ45 12:45～13:30 ★村田 安希子 ↑【定員35名】 ベーシックヨガ45 14:00～14:45 MAKOTO ストレッチングヨガ60 15:15～16:15 古森 美紀 ボディ メンテナンス60 16:30～17:30 ★古森 美紀 フリースタジオ (有料) 45分/550円	↓【定員35名】 UBOUND30 11:00～11:30 ★畠山 翔太郎 ①ファイドウ45 11:45～12:30 ★高橋 聡 コンディショニング ピラティス 12:45～13:45 広井 薫 ②ファイドウ60 14:00～15:00 ★高橋 聡 オキシジェノ60 15:15～16:15 村田 安希子 MEGADANZ 16:30～17:15 ★村田 安希子 フリースタジオ (有料) 45分/550円	
★ジムエリア利用時間					★整理券抽選制度について					◇有料クラス（中級・中上級クラス）について			
【平日】 10:00～22:30					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確保されていた方が 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。					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。			
【土・日・祝日】 10:00～20:00										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。			

エアロ系 ステップ系 ダンス系 フィットネス系 ヨギア系 ヨギセラミ系 トランポリン系 有料レッスン