一部のクラスに整理券が必要となり、スタジオごとに人数制限がございます。
1stスタジオ：30名　2ndスタジオ：30名
※一部定員数の異なったレッスンがございます。詳しくは本紙右下と、プログラム内の【定員】をご確認ください。

←時間変更
カテゴリー変更がございます。

fitness & resort
INSPA YOKOHAMA

2020年10月1日～【特定期間限定】　ＩＮＳＰＡ横浜　スタジオタイムスケジュール

月曜日　Monday

時間／曜日	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
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45 11：00～11：45 ★古森　美紀	
	気功30 11：20～11：50 張　学峰		
12:00	JAZZ DANCE初級 12：00～12：45 南帆	美ボディピラティス 12：10～12：55 ★古森　美紀	溶岩ヨガ30 12：00～12：30 STAFF
13:00	HOUSE 13：15～14：00 中野　雄祐	バレエストレッチ 13：30～14：15 ★福田　美鈴	
	↓【定員20名】	↓14：45～14：55	
14:00	ヒーリングコンディショニング 14：45～15：30 ★福田　美鈴	UBOUNDエレメント10 UBOUND30 15：00～15：30 ★RURI	
		ファイドウ45 16：00～16：45 ★RURI	
15:00			
16:00			
17:00			
18:00		MEGADANZ45 19：00～19：45 ★齋藤　香織	
19:00	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 19：15～20：00 里見　真理		溶岩ストレッチ30 19：30～20：00 STAFF
20:00	ストレッチポール30 20：15～20：45 ★STAFF	オキシジェノ45 20：15～21：00 齋藤　香織	
	↑【定員20名】		
21:00	X-55 21：15～22：00 ★今野　翼	JAZZ HIPHOP 初級45 21：15～22：00 齋藤　香織	
22:00			

火曜日　Tuesday

時間／曜日	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	ビギナーステップ30 11：00～11：30 ★進藤　悦夫	ヨガ45 10：30～11：15 tomomi	
12:00	リトモス45 11：45～12：30 進藤　悦夫	オキシジェノ45 11：45～12：30 ★村田　安希子	
13:00	ラディカルパワー45 13：00～13：45 ★STAFF	タヒチアンダンス 13：00～13：45 新崎　麻奈美	
14:00	フラダンス初級 14：15～15：00 野崎　夏子	エアロ・ロー45 14：15～15：00 Masami	溶岩ストレッチ30 15：00～15：30 STAFF
15:00	MEGA DANZ45 15：30～16：15 小林　礼奈	ピラティス45 15：20～16：05 Masami	
16:00		社交ダンス初級30 16：30～17：00	
17:00		社交ダンス中級45(有料) 17：05～17：50 松浦　茜	
18:00		45分有料クラス（¥1,100）となります。	
19:00	ヨガ45 19：00～19：45 海野　有希	UBOUND30 19：15～19：45 ★小野　みづき	
20:00	X-55 20：15～21：00 ★石橋　航平	リトモス45 20：00～20：45 中尾　桂子	岩盤アロマ ビューティーヨガ(有料) 20：00～20：45 ★村田　安希子
21:00	ラディカルパワー30 21：15～21：45 ★STAFF	HIP HOP 21：15～22：00 ★MEI	
22:00			

水曜日　Wednesday

時間／曜日	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	バレエ入門 10：45～11：15	ボディケア 10：30～11：15 ★渋谷　輝幸	
	バレエ初級45 11：15～12：00 岩崎　緑		
12:00	バレエ中上級（有料） 12：15～13：00 岩崎　緑	骨盤シェイピング45 11：45～12：30 手塚　ちづる	溶岩スリム30 12：30～13：00 STAFF
13:00	↓オリラニフラスタジオ フラダンス中級(有料) 13：30～14：00	ラテンエアロ45 12：45～13：30 手塚　ちづる	
14:00	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 14：15～15：00 ★濱名　千賀子	陰陽ヨガ45 14：00～14：45 しずか	
		ボディメンテナンス45 15：15～16：00 しずか	溶岩ヨガ30 15：30～16：00 STAFF
15:00	ファイドウ45 15：30～16：15 ★高橋　亘		
16:00	パワーカーディオ45 16：30～17：15 ★小林　礼奈		
17:00	エアロ・ロー45 19：15～20：00 緑川　五月	ZUMBA 19：15～20：00 ★Yume	
18:00	ピラティス45 20：15～21：00 緑川　五月	ファイドウ45 20：15～21：00 ★高橋　聡	
19:00		UBOUND30 21：30～22：00 ★高橋　聡	
20:00			
21:00			
22:00			

金曜日　Friday

時間／曜日	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	マットピラティス45 10：30～11：15 今野　朋美	ビギナーヨガ45 10：30～11：15 村田　安希子	
12:00	ボディケア 11：40～12：25 ★土屋　美智代	UBOUND45 11：45～12：30 ★小野　みづき	
13:00	エアロ・ビギナー 12：45～13：15 土屋　美智代	MEGADANZ45 12：45～13：30 ★英恵	溶岩スリム30 13：30～14：00 STAFF
14:00	ベリーダンス 13：45～14：30 舞総聲　ゆう子	ヨガ45 14：00～14：45 英恵	
	バレエ初級45 15：00～15：45 吉田　泰子	オキシジェノ45 15：00～15：45 小野　みづき	
	バレエ中級45（有料） 15：50～16：35 吉田　泰子	↓【定員20名】	
15:00		ストレッチポール30 16：15～16：45 ★STAFF	溶岩ヨガ30 17：00～17：30 STAFF
16:00			
17:00	ビギナーステップ45 19：00～19：45 ★高山　英士	パワーヨガ45 19：00～19：45 高山　京子	
18:00	パワーカーディオ45 20：00～20：45 ★幸野　惇	ダンスエアロ45 20：00～20：45 ★高山　英士	
19:00	はじめてストリートダンス 21：15～22：00 HIDE	ファイドウ45 21：15～22：00 ★幸野　惇	
20:00			
21:00			
22:00			

土曜日　Saturday

時間／曜日	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00	バレエ入門 10：30～11：00		
11:00	バレエ初級45 11：00～11：45 岩崎　緑	ヴィンヤサフローヨガ45 11：00～11：45 tomomi	
12:00	ビギナーステップ45 12：30～13：15 ★YO－KO	ボディメンテナンス45 12：30～13：15 しずか	溶岩スリム30 12：00～12：30 STAFF
13:00	オリジナルステップ45 13：30～14：15 ★YO－KO	ヨガ45 13：30～14：15 しずか	
	ZUMBA 14：45～15：30 ★Yume	↓【定員25名】 UBOUND30 14：30～15：00 ★RURI	
14:00	↓【定員20名】	↓【定員25名】 UBOUND30 15：20～15：50 ★RURI	
15:00	セルフフットセラピー30 16：00～16：30 ★STAFF	MEGA DANZ45 16：10～16：55 ★RURI	
16:00	↓17：00～17：15 JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 17：15～18：00 MINAKO	ファイドウ30 17：15～17：45 ★STAFF	溶岩ストレッチ30 17：30～18：00 STAFF
17:00		ヨガ45 18：15～19：00 高山　京子	
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

日曜日　Sunday

時間／曜日	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤
10:00			
11:00	ビギナーステップ45 11：00～11：45 ★進藤　悦夫	UBOUND30 11：00～11：30 ★小野みづき	
12:00	ストレッチ30 12：00～12：30 STAFF	ファイドウ45 11：45～12：30 ★高橋　聡	
13:00	パワーカーディオ45 12：45～13：30 ★村田　安希子	ピラティス45 12：45～13：30 広井　薫	溶岩ヨガ30 13：00～13：30 STAFF
14:00	ヨガ45 14：00～14：45 Sonoka	ファイドウ45 14：00～14：45 ★高橋　聡	
15:00	パワーヨガ45 15：15～16：00 Sonoka	オキシジェノ45 15：15～16：00 ★小野　みづき	
16:00	ボディメンテナンス45 16：30～17：15 ★古森　美紀	MEGADANZ45 16：30～17：15 ★小林　礼奈	
17:00		HOUSE 17：45～18：30 高田　淳史	溶岩ストレッチ30 18：00～18：30 STAFF
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

エアロ系　ステップ系　ダンス系　ファイティング系　コンディショニング系　リラクゼーション系　トランポリン系　有料レッスン

★ジムエリア利用時間★

【平日】
10：00～22：30

【土曜日】10：00～20：30
【日、祝日】10：00～19：30

※★マークの無いクラスにつきましては、定員人数に対して整理券取得の手間を解消させていただく判断を致しました。その他のクラスにつきましては、引き続き整理券配布での実施となります。また、整理券の配布方法については今後、変更となる可能性がございますので、あらかじめご了承くださいませ。

★定員制（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。

◇有料クラス（中級クラス）について

バレエ中級30（550円税込）バレエ中級45・中上級45（825円税込）
社交ダンス中級（1,100円税込）
★インストラクターの都合により、急遽内容を変更する場合がございます。
レッスン内容につきましては別紙をご覧ください。