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。

←変更がございます。

fitness & resort
INSPA YOKOHAMA

2021年1月～【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 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	ボディメイクピラティス 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	
14:00	↓【定員20名】 ボディコンディショニング 14：45～15：30 ★福田　美鈴	↓14：45～14：55 UBOUNDエレメント10 UBOUND30 15：00～15：30 ★RURI	
15:00		ファイドウ45 16：00～16：45 ★RURI	
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	オキシジェノ45 20：15～21：00 齋藤　香織	溶岩ストレッチ30 20：00～20：30 STAFF
20:00	ファイドウ30 20：30～21：00 ★中野　隼平	JAZZ HIPHOP 初級45 21：15～22：00 齋藤　香織	
21:00	X-55 21：15～22：00 ★今野　翼		
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	ベーシックヨガ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 ★畠山　翔太郎	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 14：30～15：00 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 社交ダンス中級45(有料) 17：05～17：50 松浦　茜	
17:00		45分有料クラス（¥1,100）となります。	
18:00			
19:00	ベーシックヨガ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 ★畠山　翔太郎	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	溶岩ストレッチ30 12：00～12：30 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	
15:00	ファイドウ45 15：30～16：15 ★髙橋　亘	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
16:00	パワーカーディオ45 16：30～17：15 ★小林　礼奈		
17:00			
18:00			
19:00	エアロ・ロー45 19：15～20：00 緑川　五月	ZUMBA 19：15～20：00 ★Yume	
20:00	ピラティス45 20：15～21：00 緑川　五月	ファイドウ45 20：15～21：00 ★髙橋　聡	
21:00	↓【定員20名】 ストレッチポール30 21：15～21：45 ★STAFF	UBOUND30 21：15～21：45 ★髙橋　聡	
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	コンディショニングピラティス 10：30～11：15 今野　朋美	↓【定員20名】 ストレッチポール30 10：45～11：15 ★STAFF	
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 13：00～13：30 STAFF
14:00	ベリーダンス 13：45～14：30 舞絵騨　ゆう子	ベーシックヨガ45 14：00～14：45 英恵	
15:00	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	
16:00	バレエ中級45（有料） 15：50～16：35 吉田　泰子		
17:00			
18:00			
19:00	ビギナーステップ45 19：00～19：45 ★髙山　英士	パワーヨガ45 19：00～19：45 緑川　五月	
20:00	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 ★髙山　英士	溶岩ヨガ30 20：00～20：30 STAFF
21:00	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	
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			
11:00	バレエ入門 10：30～11：00		
	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			溶岩スリム30 12：00～12：30 STAFF
13:00	ビギナーステップ45 12：30～13：15 ★ＹＯ－ＫＯ	モナリザエクササイズ 12：30～13：15 古森　美紀	
14:00	オリジナルステップ45 13：30～14：15 ★ＹＯ－ＫＯ	ベーシックヨガ45 13：30～14：15 しずか	
15:00	ＺＵＭＢＡ 14：45～15：30 ★Yume	↓【定員25名】 UBOUND30 14：30～15：00 ★RURI	
16:00	↓【定員20名】 セルフフットセラピー30 16：00～16：30 ★STAFF	↓【定員25名】 UBOUND30 15：20～15：50 ★RURI	
17:00	↓17：00～17：15 JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 17：15～18：00 MINAKO	MEGA DANZ45 16：10～16：55 ★RURI	
18:00		ファイドウ45 17：15～18：00 ★中野　隼平	溶岩ストレッチ30 17：30～18：00 STAFF
19:00		ベーシックヨガ45 18：15～19：00 髙山　京子	
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 ★小林　礼奈	
12:00	ストレッチ30 12：00～12：30 STAFF	ファイドウ45 11：45～12：30 ★髙橋　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	ベーシックヨガ45 14：00～14：45 Sonoka	ファイドウ45 14：00～14：45 ★髙橋　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			
18:00		HOUSE 17：45～18：30 高田　淳史	溶岩ストレッチ30 18：00～18：30 STAFF
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

◇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。

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端末でのご利用にご協力下さい。

★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

★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、その時点で整列されていた方が
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。

★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。