


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2月～【特定期間限定】 INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

時間/曜日	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday		
	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	連絡ルーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	連絡ルーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	連絡ルーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	連絡ルーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	連絡ルーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	連絡ルーム・岩盤
10:00																		
11:00	太郎拳45 10:30~11:15 張 学峰	パーソナルリンパ ストレッチ 11:00~11:45 ★古森 美紀		ヨガ/ストレッチ 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	tomomi		ハルエ入門 10:45~11:15 ★渋谷 輝幸	ポディクア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸		コンディショニング 10:30~11:45 ★今野 朋美	ストレッチャブル 10:45~11:15 ★STAFF		ハルエ入門 11:00~11:45 ★岩崎 緑	ワインヤサ フロ योग45 11:00~11:45 ★岩崎 緑		ヨガ/ストレッチ 11:00~11:45 ★小林 礼奈	UBOUND30 11:00~11:30 ★小丸 礼奈	
12:00	張 学峰 11:20~11:50			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		岩崎 緑	骨盤シェイピング 11:45~12:30 ★手塚 ちづる		ポディクア 11:40~12:25 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★小野 みづき		岩崎 緑		岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★高橋 聡	ストレッチ30 12:00~12:30 ★高橋 聡	ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡	
13:00			岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF				岩崎 緑			エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
14:00	HOUSE 13:15~14:00 ★中野 雄祐			ラヂカルパワー45 13:00~13:45 ★古山 翔太郎	タチチアンダンス 13:00~13:45 ★新崎 麻奈美					エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
15:00	↓【定員20名】 14:45~15:00			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					エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
16:00	ポディ 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUND30 14:45~15:30 ★RURI								エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
17:00	↓【定員20名】 16:00~16:45 ★RURI			MEGADANZ45 15:30~16:15 ★小林 礼奈						エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
18:00										エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
19:00										エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
20:00										エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
21:00										エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF
22:00										エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代			岩崎 緑	ヨガ/ストレッチ 13:30~14:15 ★古森 美紀	岩盤ヨガ30 12:00~12:30 ★STAFF	ストレッチ30 12:45~13:30 ★高橋 聡	ピラティス45 12:45~13:30 ★高橋 聡	岩盤ヨガ30 13:00~13:30 ★STAFF

1フロア系
2フロア系
3フロア系
4フロア系
5フロア系
6フロア系
7フロア系
8フロア系
9フロア系
10フロア系

◇有料クラス（中級クラス）について
ハルエ中級30（550円税込）/ハルエ中級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月末ま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、その時点で整理券が用意されていた方が
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。