



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:35名 2ndスタジオ:35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**

# 2021年5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			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday				金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday				
時間/曜日	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日	
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 11:00~11:45 ★古森 美紀		ベーシックヨガ45 10:30~11:15 tomomi			バレエ入門 10:45~11:15 ★渋谷 輝幸	ポティケア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸		11:00	コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 erika	↓【定員20名】 ストレッチボール30 10:45~11:15		バレエ入門 10:30~11:00 ★小森 礼奈	ウィンヤサ フロアヨガ45 11:00~11:45 岩崎 緑		ピキナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★小林 礼奈		11:00	
12:00	張 学峰 JAZZ DANCE初級 12:00~12:45 南帆	★古森 美紀 ボディメイクピラティス 12:00~12:55 ★古森 美紀	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	リトモス45 11:45~12:30 進藤 悦夫	オキシジェノ45 11:45~12:30 小野 みづき		岩崎 緑 11:15~12:00	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	12:00	ポティケア 11:40~12:25 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★小野 みづき			tomomi	溶岩スリム30 12:00~12:30	ストレッチ30 12:00~12:30	ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡		12:00	
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		ラディカルパワー45 13:00~13:45 ★島山 翔太郎	タヒチアンダンス 13:00~13:45 新崎 麻奈美		ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	エアロ・ピキナー 12:45~13:30 ★土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		ピキナーステップ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		パワーカード45 12:45~13:30 ★村田 安希子	ピラティス45 12:45~13:30 ★村田 安希子	溶岩ヨガ30 13:00~13:30		13:00
14:00	↓【定員20名】	↓【定員30名】 14:45~14:55		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		陰陽ヨガ45 14:00~14:45 しずか	陰陽ヨガ45 14:00~14:45 しずか		14:00	ベリーダンス 13:45~14:30 舞結 舞う子	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 英恵		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		パワーカード45 14:00~14:45 ★高橋 聡	ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡		14:00	
15:00	ポティ コンディショニング 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI		フラダンス初級 15:30~16:15 ★小林 礼奈	ピラティス45 15:20~16:05 Masami		フラダンス初級 15:30~16:15 しずか	ボディメンテナス45 15:15~16:00 しずか	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF	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		ZUMBA 14:45~15:30 ★RURI	UBOUND30 15:20~15:50 ★RURI		ボディメイクピラティス 15:15~16:00 古森 美紀	オキシジェノ45 15:15~16:00 ★村田 安希子		15:00	
16:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		16:00	バレエ中級45 (有料) 15:50~16:35 吉田 泰子	溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF		セルフトラップセラピー30 16:00~16:30 ★RURI	MEGADANZ45 16:10~16:55 ★RURI		ボディメンテナス45 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈		16:00	
17:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		17:00	フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円		JAZZストレッチ15 17:15~18:00 ★高橋 聡	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF		HOUSE 17:45~18:30 高田 淳史	溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF		17:00	
18:00										18:00										18:00	
19:00	オリジナルステップ45 19:00~19:45 ★高橋 聡	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★高橋 聡		ベーシックヨガ45 19:00~19:45 麻衣子	↓【定員30名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★小野 みづき		エアロ・ロー45 19:15~20:00 緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume		19:00	ピキナーステップ45 19:00~19:45 ★高山 英士	パワーヨガ45 19:00~19:45 緑川 五月								19:00	
20:00	ストretchボール30 20:30~21:00 ★STAFF	オキシジェノ45 20:15~21:00 ★STAFF		リトモス45 20:00~20:45 ★石橋 航平	X-55 20:15~21:00 中尾 桂子		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		20:00	パワーカード45 20:00~20:45 ★幸野 博	ダンス エアロ45 20:00~20:45 ★高山 英士								20:00	
21:00	X-55 21:15~22:00 ★今野 賢	JAZZ HIP-HOP 初級45 21:15~22:00 ★高橋 聡		ラディカルパワー30 21:15~21:45 ★島山 翔太郎	HIP HOP 21:15~21:45 ★MEI		ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:15~21:45 ★高橋 聡		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 博								21:00	
22:00										22:00										22:00	

エアロ系  
ダンス系  
フィットネス系  
ヨガ系  
その他

◇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。  
 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。  
 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席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。