

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6月1日(火)～6月20日(日)【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			時間/曜日	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	選赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	選赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	選赤ドーム・岩盤		studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	選赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	選赤ドーム・岩盤	studio1st 定員35名	studio2nd 定員35名	選赤ドーム・岩盤			
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		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	ボディケア 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 ★STAFF		バレエ入門 10:30~11:00	ウィンヤサ フロアヨガ45 11:00~11:45 岩崎 緑		↓【定員30名】 ピギナスステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★小林 礼奈		11:00		
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	★古森 美紀		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	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	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			tomomi	溶岩スリム30 12:00~12:30	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		12:00		
13:00	JAZZ DANCE初級 12:00~12:45 南帆	★古森 美紀	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF				バレエ中級(有料) 12:15~13:00 岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	STAFF	13:00	エアロ・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		ピギナスステップ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		STAFF	STAFF	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	13:00
14:00	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		ラティカルパワー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		オリニオフラスタジオ 13:30~14:00	フラダンス中級(有料) 13:30~14:00		14:00	ベリーダンス 13:45~14:30 舞給 ゆう子	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		UBOUND30 14:30~15:00	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 麻衣子	ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡		14:00	
15:00	↓【定員20名】 ボディ 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUNDエレメント10 15:00~15:30 ★RURI		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	★濱名 千賀子	ボディメンテナス45 15:00~15:45 しずか		15:00	バレエ初級45 15:00~15:45 YUNA	オキシジェノ45 15:00~15:45 小野 みづき		ZUMBA 14:45~15:30 ★RURI	↓【定員30名】 UBOUND30 15:20~15:50		ボディメイクヨガ45 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		ファイドウ45 16:00~16:45 ★RURI		MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	ピラティス45 15:20~16:05 Masami		ファイドウ45 15:30~16:15 ★高橋 巨	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF		16:00	バレエ中級45(有料) 15:50~16:35 YUNA		溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF	セルフフットセラピー30 16:00~16:30 ★RURI	MEGA DANZ45 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	オキシジェノ 16:50~17:35 齋藤 香織			リトモス45 16:30~17:15 中尾 桂子	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		パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈			17:00				JAZZストレッチ15 17:00~17:15 ★STAFF	JAZZ DANCE 初級 17:15~18:00 ★高橋 聡	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF					17:00	
18:00	X-55 18:00~18:30 ★今野 翼	JAZZ HIPHOP 初級45 17:45~18:30 齋藤 香織			HIPHOP 18:00~18:45 ★小林 礼奈		エアロ・ロー45 17:45~18:30 緑川 五月	ZUMBA 17:45~18:30 ★Yume		18:00	ピギナスステップ45 17:45~18:30 ★高山 英士	パワーヨガ45 17:45~18:30 緑川 五月		MINAKO	ベーシックヨガ45 18:15~19:00 小野 みづき		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	オリニオフラスタジオ フラダンス初級 18:45~19:30 ★齋藤 香織	MEGADANZ45 18:45~19:30 ★齋藤 香織		ベーシックヨガ45 18:45~19:30 麻衣子	UBOUND30 19:00~19:30 ★小野 みづき		ピラティス45 18:45~19:30 緑川 五月	ファイドウ45 18:45~19:30 ★高橋 聡		19:00	パワーカーディオ45 18:45~19:30 ★幸野 惇	ダンス エアロ45 18:45~19:30 ★高山 英士									19:00	
20:00					↑【定員30名】					20:00											20:00	

エアロ系
 ステップ系
 ダンス系
 ファイト系
 ボディメイク系
 ヨガ系
 ジム系
 エアロ系
 有料レッスン

★ジムエリアご利用可能時間 10:00~19:45

◇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。

★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
 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。

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お教室となっております。
 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。