



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21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			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday			
	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	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	
10:00																			
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰 気功30 11:20~11:50 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	ボディケア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸		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 ↓【定員30名】		バレエ入門 10:30~11:00 岩崎 緑	ヴァンヤサ フロアヨガ45 11:00~11:45 tomomi		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		
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	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 STAFF	ボディケア 11:40~12:25 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★小野 みづき		ピキナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	MONAリザエクササイズ 12:30~13:15 古森 美紀		ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	ストretch30 12:00~12:30 STAFF	ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡	
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 ★畠山 翔太郎	タヒチアンダンス 13:00~13:45 新崎 麻奈美		★岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		エアロ・ピキナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		オリジナルステップ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O	ベーシックヨガ45 13:30~14:15 しずか		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 ★高橋 聡	溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF	
14:00		↓【定員20名】 14:45~15:55		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			オリニフラスタジオ フラダンス中級(有料) 13:30~14:00	溶岩ストレッチ30 14:30~15:00 STAFF	ベリーダンス 13:45~14:30 舞絵 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 ★Y-O-K-O	ベーシックヨガ45 13:30~14:15 しずか		パワーカーディオ45 14:00~14:45 麻衣子	ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡		
15:00	ボディ UBOUNDエレメント10 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI		MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	ピラティス45 15:20~16:05 Masami			オリニフラスタジオ フラダンス初級 14:15~15:00 ★濱名 千賀子	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF	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 ★Yume	UBOUND30 15:20~15:50 ★RURI		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		
16:00		ファイドウ45 16:00~16:45 ★RURI		社交ダンス初級30 16:30~17:00 社交ダンス中級45(有料)				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		セルフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	MEGA DANZ45 16:10~16:55 ★RURI		ボディメンテナン45 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈		
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円			フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		JAZZストレッチ15 17:00~17:15 ★RURI	JAZZ DANCE 初級 17:15~18:00 ★高橋 聡	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF				
18:00				フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円			フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円			HOUSE 17:45~18:30 高田 淳史	溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF				
19:00				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		エアロ・ロー45 19:15~20:00 ★緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume		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					
20:00	オリニフラスタジオ 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		X-55 20:15~21:00 ★石橋 航平	リトモス45 20:00~20:45 中尾 桂子			ピラティス45 20:15~21:00 ★緑川 五月		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 ★幸野 惇		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					
21:00	★STAFF	JAZZ HIPHOP 初級45 21:15~22:00 ★今野 寛		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			ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF		はじめて ストリートダンス 21:15~22:00 ★HIDE	ストリートダンス 21:15~22:00 ★幸野 惇								
22:00																			

★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確保された方が
 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。

◇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。

エアロ系
 スタッフ系
 ダンス系
 ファitness系
 Pilates系
 ヨガ系
 ジム系
 有料レッスン

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7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	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	
10:00																			
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰 気功30 11:20~11:50 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	ボディケア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸		コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 調整中	↓【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 岩崎 緑	ヴァンヤサ 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		
12:00	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 12:10~12:55 ★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 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 12:00~12:30 STAFF	ボディケア 11:40~12:25 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★小野 みづき		エアロ・ピキナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MONARZAエクササイズ 12:30~13:15 古森 美紀		ピキナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	モナリザエクササイズ 12:30~13:15 古森 美紀	溶岩スリム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		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		フラダンス中級(有料) 13:30~14:00 手塚 ちづる	フラダンス中級(有料) 13:30~14:00 手塚 ちづる		エアロ・ピキナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		オリジナルステップ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O	ベーシックヨガ45 13:30~14:15 しずか		オリジナルステップ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O	ベーシックヨガ45 13:30~14:15 しずか	溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF	
14:00	↓【定員20名】 14:45~15:55	↓【定員30名】 14:45~15:55		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	溶岩ストレッチ30 14:30~15:00 STAFF	オリアニフラススタジオ 14:15~15:00 ★濱名 千賀子	オリアニフラススタジオ 14:15~15:00 しずか		ベリーダンス 13:45~14:30 舞絵 暁子	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 英恵		ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	UBOUND30 14:30~15:00 ★RURI		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	ポディ コンディショニング 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★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	ファイドウ45 15:30~16:15 しずか	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF	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		セルフットセラピー30 16:00~16:30 STAFF	MEGA DANZ45 16:10~16:55 ★RURI		ボディメンテナン45 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈		
16:00		ファイドウ45 16:00~16:45 ★RURI		社交ダンス初級30 16:30~17:00 社交ダンス中級45(有料)	社交ダンス初級30 16:30~17:00 松浦 茜		パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円	
17:00	フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円		フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円	フリースタジオ (有料)45分/550円	
18:00				45分 有料クラス (¥1,100) となります。															
19:00	オリニフラススタジオ フラダンス初級 19:15~20:00 里見 真理	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織		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		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		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		ストレッチボール30 20:15~21:00 ★齋藤 香織	リトモス45 20:00~20:45 中尾 桂子		
20:00	ストレッチボール30 20:30~21:00 ★STAFF	オキシジェノ45 20:15~21:00 ★齋藤 香織		X-55 20:15~21:00 ★石橋 航平	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		はじめて ストリートダンス 21:15~22:00 ★今野 賢	ストリートダンス 21:15~22:00 ★幸野 惇		ストリートダンス 21:15~22:00 ★幸野 惇	ファイドウ45 21:15~22:00 ★幸野 惇		ストリートダンス 21:15~22:00 ★今野 賢	JAZZ HIPHOP 初級45 21:15~22:00 ★齋藤 香織		
21:00																			
22:00																			

エアロ系
 ストレッチ系
 ダンス系
 ファitness系
 Pilates系
 ヨガ系
 ジム系
 その他

★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確保された方が
 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。

◇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。