



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:40名 2ndスタジオ:40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

2022年1月～ 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40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム		studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム	studio1st 定員40名	studio2nd 定員40名	遠赤ドーム		
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 11:20~11:50 張 学峰		↓【定員35名】 ピキナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi		バレエ入門 10:45~11:15 Masami	ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸		11:00	コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 Masami	青竹セラピー30 10:45~11:15 ★STAFF	バレエ入門 10:30~11:00	ヴァンヤサ フロアヨガ60 11:00~12:00 tomomi	↓【定員35名】 ピキナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	↓【定員30名】 UBOUND30 11:00~11:30 ★小林 礼奈				11:00	
12:00	JAZZ DANCE初級 12:05~13:05 南帆	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF		リトモス45 11:45~12:30 進藤 悦夫	ボディ コンディショニング 11:45~12:30 新崎 麻奈美		岩崎 緑	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF		12:00	ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★関口 元気	岩崎 緑	tomomi	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡			12:00	
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 13:00~14:00 新崎 麻奈美		イオリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 13:30~14:00			13:00	エアロ・ピキナー 12:45~13:15 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 ★Y-O-K-O	コンディショニング 12:15~13:00 tomomi	パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子	コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 ★広井 薫	溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF			13:00	
14:00	バレエストレッチ 13:30~14:30 ★福田 美鈴	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐		フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		オリアニフラススタジオ フラダンス初級 14:10~15:10 ★濱名 千賀子	陰陽ヨガ60 14:00~15:00 しずか		14:00	ベリーダンス 13:45~14:45 舞絵 ゆう子	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵	★Y-O-K-O	陰ヨガ 13:30~14:15 TAEKO	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO	②ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡				14:00	
15:00	ボディ コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI		MEGADANZ45 15:20~16:05 Masami	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		15:00	バレエ初級60 15:00~16:00 YUNA	ベーシックヨガ60 15:00~16:00 英恵	ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	UBOUND30 14:30~15:00 ★関口 元気	ボディメイクヨガ45 15:15~16:00 古森 美紀	オキシジェノ60 15:15~16:15 ★村田 安希子				15:00	
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 STAFF	溶岩ストレッチ30 16:30~17:00 STAFF		パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈			16:00	バレエ中級45(有料) 16:10~16:55 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 ★STAFF	MEGADANZ45 16:10~16:55 ★RURI	ボディ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈				16:00	
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	松浦 茜		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	JAZZストレッチ15 17:00~17:15 ★STAFF	JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 MINAKO	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF	ボディ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀	HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF		17:00	
18:00				45分 有料クラス (¥1,100) となります。						18:00										18:00	
19:00	オリアニフラススタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 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 ★築地 サヤカ	↓【定員30名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★小林 礼奈		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	ピキナーステップ45 19:00~19:45 ★高山 英士	パワーカーディオ45 20:00~20:45 ★畠山 翔太郎	ダンス エアロ45 20:00~20:45 ★高山 英士					19:00	
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		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	はじめて ストリートダンス 21:05~22:05 HIDE	エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士								20:00	
21:00				★STAFF	★STAFF		ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:15~21:45 ★高橋 聡		21:00											21:00
22:00				★今野 寛	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 ★齋藤 香織					22:00											22:00

エアロ系
 スタッフ系
 ダンス系
 ファitness系
 Pilates系
 ヨガ系
 トレーニング系
 有料レッスン

◇有料クラス(中級・中上級クラス)について
 フラダンス中級・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)
 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端末までのご利用にご協力下さい。

★整理券制クラスについて
 プログラム担当者名前の先頭に「★」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。
 土曜日UBOUND、日曜日ファイドウのクラスのみ
 ①・②どちらか片方のみご参加いただけます。

★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なかった方が
 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。