



一部のクラスに整理券が必要となり、全てのクラス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5月～ INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

曜日・時間	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
	studio 1st	studio 2nd	選赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	選赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	選赤ドーム		studio 1st	studio 2nd	選赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	選赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	選赤ドーム	
10:00																				
11:00	太極拳45 10:30-11:15 張 宇峰 氣功30 11:20-11:50 張 宇峰	パーソナルトレーニング 11:00-12:00 ★古森 美紀		↓【定員35名】 ピキアーステップ30 11:00-11:30 ★進藤 悦夫	パーソニックヨガ60 10:30-11:30 tomomi		バリエ入門 10:45-11:15 ★渋谷 輝幸	ポディアク 10:30-11:30		コンディショニング ピラティス 10:30-11:15 Masami	↓【定員30名】 青竹セラピー30 10:45-11:15 ★STAFF		バリエ入門 10:30-11:00	フィンヤサ フロンヨガ60 11:00-12:00 tomomi		↓【定員35名】 ピキアーステップ45 11:00-11:45 ★進藤 悦夫	↓【定員30名】 UBOUND30 11:00-11:30 ★小林 礼奈			
12:00	JAZZ DANCE初級 12:05-13:05 南帆	★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	ポディアク コンディショニング 11:45-12:30 ★新崎 麻奈美		バリエ入門(有料) 12:15-13:00 岩崎 緑	溶岩スリム30 12:00-12:30 STAFF		★土屋 美智代 ★小林 礼奈	★土屋 美智代 ★小林 礼奈		バリエ入門 12:30-13:15 ★YQ-KO	コンディショニング ポディアク 12:15-13:00 tomomi		★ファイドウ45 11:45-12:30 ★高橋 聡	ストレッチャ30 12:00-12:30 STAFF			
13:00	ハレエストレッチャ 13:30-14:30 ★福田 美鈴	13:15-14:15 中野 雄祐		ラディカルパワー45 13:00-13:45 ★山本 翔太郎	ピキアーステップ45 ピキアーステップ30 13:30-14:00 ★新崎 麻奈美		ラテンエアロ45 12:45-13:30 ★手塚 ちづる			エアロ・ピキア MEGADANZ45 12:45-13:30 ★土屋 美智代 ★英恵			HIPHOP 13:45-14:45 ★高田 淳史	コンディショニング ピラティス 12:45-13:30 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 ★高橋 聡	溶岩ヨガ30 13:00-13:30 STAFF		
14:00				フラダンス初級 14:15-15:15 ★Masami	エアロ・ロー45 14:15-15:00 Masami		フラダンス初級 14:10-15:10 ★渡名 千賀子	しずか		★高田 淳史	★英恵			ZUMBA 14:45-15:30 ★Yume	UBOUND45 14:45-15:30 ★高橋 聡		ストレッチャ30 15:15-16:00 古森 美紀	オキジエノ60 15:15-16:15 ★村田 安希子		
15:00	ポディアク コンディショニング 14:45-15:45 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00-15:30 ★RURI	←【定員30名】	MEGADANZ45 15:30-16:15 ★小林 礼奈	ピラティス60 15:20-16:20 Masami		ポディメンタンク45 15:15-16:00 しずか	溶岩ヨガ30 15:30-16:00 STAFF		バリエ初級60 15:00-16:00 ★YUNA	パーソニックヨガ60 15:00-16:00 ★英恵			↓【定員20名】 バリエ初級60 16:00-16:30 ★STAFF	MEGADANZ45 16:00-16:45 ★RURI		ストレッチャ30 16:30-17:30 ★古森 美紀	ポディアク MEGADANZ45 16:30-17:30 ★小林 礼奈		
16:00	フリースタジオ 45分/550円 ★RURI	★RURI		★X-55 16:30-17:15 ★今野 寛	溶岩ストレッチャ30 16:30-17:00 STAFF		★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		
17:00	フリースタジオ 45分/550円	★RURI		フリースタジオ 45分/550円	★STAFF		★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		
18:00	ピキアーステップ45 18:20-19:05 ★里見 真理			フリースタジオ 45分/550円			★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		
19:00	ピキアーステップ45 19:00-19:45 ★里見 真理			フリースタジオ 45分/550円			★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		
20:00	↓【定員35名】 ラディカルパワー30 20:30-21:00 ★今野 寛	オキジエノ45 20:15-21:00 ★斎藤 香織		フリースタジオ 45分/550円			★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		
21:00	★今野 寛	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15-22:15 ★斎藤 香織		★X-55 20:15-21:00 ★石橋 航平	★STAFF		★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		
22:00	★今野 寛	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15-22:15 ★斎藤 香織		★X-55 20:15-21:00 ★石橋 航平	★STAFF		★高橋 聡			★YUNA	★英恵			★STAFF	★RURI		★高橋 聡	★小林 礼奈		

エアロ系  
 ストレッチ系  
 ダンス系  
 ヨガ系  
 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30・バリエ中級30(550円税込) HOUSE中級(650円税込)  
 フラダンス中級45・バリエ中級45(中上級45)(825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止し、お一人様1回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。  
 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、その時点で整理されている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。