



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:45名 2ndスタジオ:45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7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	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム		studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム	studio 1st	studio 2nd	遠赤ドーム			
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 11:00~12:00 張 学峰		↓【定員35名】 ヨガステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫	ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi		ハレエ入門 10:45~11:15 ハレエ初級45 11:15~12:00 岩崎 緑	ポティケア 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20名】 前半15分...ストレッチ 後半15分...青竹踏み ※11:00~のご参加も可能です	青竹セラピー30 10:45~11:15 ★STAFF	ハレエ入門 10:30~11:00	ウィンヤサ フロアヨガ60 11:00~12:00		↓【定員35名】 ヨガステップ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	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	コンディショニング 11:45~12:30 新崎 麻奈美		ハレエ中級(有料) 12:15~13:00 岩崎 緑	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF			ボディケア UBOUND45 11:30~12:30 ★土屋 美智代		★小林 礼奈	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	★高橋 聡	★ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡			
13:00		HOUSE 13:15~14:15 ★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 13:00~14:00 ★新崎 麻奈美		ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる				エアロ・ピナー MEGADANZ45 12:45~13:15 土屋 美智代		★英恵	★Y-O-K-O tomomi		ボディ コンディショニング 12:15~13:00	溶岩ヨガ30 12:45~13:45 ★村田 安希子	ピラティス 12:45~13:45 ★村田 安希子	溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF			
14:00	ハレエストレッチ 13:30~14:30 ★福田 美鈴			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		オリラニフラスタジオ 13:30~14:00 フラダンス中級(有料) 13:30~14:00 フラダンス初級60 14:10~15:00 ★濱名 千賀子				HIPHOP 13:45~14:45 高田 淳史		オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵	オキシジェノ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	オキシジェノ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	オキシジェノ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	ベアシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO	★ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡				
15:00	ボディ UBOUND30 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		ボディメンテナンス45 15:15~16:00 ★高橋 巨	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF			ハレエ初級60 15:00~16:00 YUNA		ベアシックヨガ60 15:00~16:00 英恵	溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF	セーフフィットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	MEGADANZ45 16:00~16:45 ★RURI	ストレッチングヨガ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				
16:00	フリースタジ 45分/550円	★RURI		X-55 16:30~17:15 ★今野 寛		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				ハレエ中級(有料) 16:10~16:55 YUNA		フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円
17:00				フリースタジ 45分/550円	フリースタジ 45分/550円		フリースタジ 45分/550円															
18:00	オリラニフラスタジオ フラダンス中級(有料) 18:20~19:05 里見 真理	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織		ベアシックヨガ45 19:00~19:45 ★薬地 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				ピナーステップ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	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 19:10~20:10 里見 真理	オキシジェノ45 20:15~20:45 ★STAFF		ラディカルパワー45 20:00~20:45 ★加賀 諒哉	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	★Yume			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									
20:00	ストレッチボール30 20:15~20:45 ★STAFF	オキシジェノ45 20:15~20:45 ★齋藤 香織		ラディカルパワー45 20:00~20:45 ★加賀 諒哉	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	★Yume			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									
21:00	X-55 21:15~22:00 ★今野 寛	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 ★齋藤 香織		★加賀 諒哉	HIP HOP 21:15~22:15 ★MEI		↓【定員35名】 ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	★高橋 聡			はじめて エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士		エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士									
22:00				★加賀 諒哉																		

□エアロ系 □ストレッチ系 □ダンス系 □アクティブ系 □ヨガ系 □有料レッスン

★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。

◇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・ハレエ中級30(550円税込) HOUSEスキルアップ(650円税込)
 フラダンス中級45・ハレエ中級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。
 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。