



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

fitness & resort  
**INSPA YOKOHAMA**

# 2022年8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										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 11:00~12:00 張 学峰		↓【定員35名】 ベーシックヨガ60 10:30~11:30 ピキナーステップ30 11:00~11:30 tomomi			バレエ入門 10:45~11:15 Masami	ポディケア 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	↓【定員20名】 青竹セラピー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	ポディ コンディショニング 11:45~12:30 新崎 麻奈美		岩崎 緑 11:15~12:00 岩崎 緑	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF		12:00	★土屋 美智代 11:30~12:30 UBOUND45 11:45~12:30 ★小林 礼奈	↓【定員30名】 岩崎 緑 11:30~12:30 UBOUND45 11:45~12:30 ★小林 礼奈	岩崎 緑 11:00~12:00	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		HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐		ラティカルパワー45 13:00~13:45 ★富山 翔太郎	タヒチアングダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美		↓オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 13:30~14:00 ★富山 翔太郎	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		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 ★YO-KO	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 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			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		オリニフラススタジオ フラダンス初級60 14:10~15:10 ★濱名 千賀子	陰陽ヨガ60 14:00~15:00 しずか		14:00	HIPHOP 13:45~14:45 高田 淳史	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵	★YO-KO 13:30~14:15 関崎 七海	オキシジェノ45 13:30~14:15 関崎 七海		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	ポディ コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴	UBOUND30 15:00~15:30 ★RURI		MEGADANZ45 15:20~16:20 Masami	ピラティス60 15:20~16:20 Masami		★濱名 千賀子 15:15~16:00 しずか	ポディメンテナンス45 15:15~16:00 しずか		15:00	バレエ初級60 15:00~16:00 佐伯 知美	ベーシックヨガ60 15:00~16:00 英恵	ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	UBOUND45 14:45~15:30 ★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			15:00
16:00		ファイドウ45 16:00~16:45 ★RURI		X-55 16:30~17:15 ★今野 翼	溶岩ストレッチ30 16:30~17:00 STAFF		★濱名 千賀子 16:30~17:15 しずか	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 佐伯 知美	溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF	セルフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	MEGADANZ45 16:00~16:45 ★RURI			ポディ 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	社交ダンス初級 16:30~17:15 佐藤 満			フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】		17:00	フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	初級 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ45 17:15~18:00 ★加賀 諒哉	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF						17:00
18:00	↓オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 18:20~19:05 里見 真理			フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	フリースタジオ 45分/550円		フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】		18:00	フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	フリースタジオ 45分/550円 ↑【定員35名】	初級 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ45 17:15~18:00 ★加賀 諒哉	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF						18:00
19:00	オリニフラススタジオ フラダンス初級 19:10~20:10 里見 真理			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	↓【定員35名】 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	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ファイドウ45 18:15~18:45 ★今野 翼	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 YUKI						19:00
20:00	ストレッチボール30 20:15~20:45 ★STAFF	オキシジェノ45 20:15~21:00 齋藤 香織		ラティカルパワー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	ファイドウ45 20:15~21:00 ★高橋 聡		20:00	パワーカーディオ45 20:00~20:45 ★富山 翔太郎	ダンスエアロ45 20:00~20:45 ★高山 英士									20:00
21:00	X-55 21:15~22:00 ★今野 翼	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 齋藤 香織		ファイドウ45 21:15~22:00 ★加賀 諒哉	HIP HOP 21:15~22:15 ★MEI		ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:15~21:45 ★高橋 聡		21:00	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									21:00
22:00										22:00											22:00

エアロ系  
 ステップ系  
 ダンス系  
 ファitness系  
 ヨギ系  
 トランポリン系  
 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・バレエ中級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となります。  
 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。

★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配付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。