

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			バレイ入門 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	バレイ入門 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		バレイ中上級(有料) 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	12:00	エアロ・ピキナー 12:45~13:15 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★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	①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡			12:00
13:00	バレイストレッチ 13:30~14:30 ★福田 美鈴	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐		ラティカルパワー45 13:00~13:45 ★畠山 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 13:30~14:00 ★濱名 千賀子	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	HIPHOP 13:45~14:45 高田 淳史	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵	★YO-KO ↑【定員35名】 オリジナルステップ45 13:30~14:15 ★YO-KO	コンディショニング 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	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		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		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	ハイレ初級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		②ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡				14:00
15:00	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 17:20~18:05 佐藤 満		X-55 16:30~17:15 ★今野 翼	溶岩ストレッチ30 16:30~17:00 STAFF		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF	15:00	ハイレ中級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	ボディ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀	オキシジェノ60 15:15~16:15 古森 美紀			15:00
16:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	16:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	16:00
17:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	17:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	17:00
18:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	18:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	18:00
19:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	19:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	19:00
20:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	20:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	20:00
21:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	21:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	21:00
22:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満		フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	22:00	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 17:20~18:05 佐藤 満	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・バレイ中級30(550円税込) HOUSEスキルアップ(650円税込)  
 フラダンス中級45・バレイ中級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、その時点で整列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。