



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:50名 2ndスタジオ:50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

2024年12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 気功30 11:20~11:50 張 学峰	ベーシックリンパ ストレッチ 10:45~11:45 古森 美紀		【定員35名】↓ ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi			バレエ入門 10:45~11:15 ★satoeri バレエ初級60 11:15~12:15 ★岩崎 緑	ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸 骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる		11:00	↓【定員35名】 ファン・ステップ 10:30~11:15 ★satoeri コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 麻衣子			バレエ入門 10:30~11:00 バレエ初級75 11:00~12:15 ★岩崎 緑	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi		↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫 UBOUND30 11:00~11:30 ★畠山 翔太郎			11:00
12:00	JAZZ DANCE初級 12:05~13:05 南帆	ボディメイク ピラティス 12:00~13:00 古森 美紀		ラディカルパワー45 11:45~12:30 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】	リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫		バレエ中上級(有料) 12:30~13:15 岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		12:00	エアロ・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	ベーシックヨガ60 12:40~13:40 福田 美鈴		ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	ボディ コンディショニング 12:30~13:15 tomomi		↓【定員25名】 青竹セラピー 12:00~12:30 ★STAFF	①ファイトウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡		12:00
13:00	エアロ・バーン 13:30~14:15 ★甲斐 朱子	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐		タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	LES MILLS DANCE 13:00~13:45 ★奥山 妙子		オリラニフラスタジオ フラダンス初級60 13:35~14:35 ★濱名 千賀子 フラダンス中級(有料) 14:40~15:10 しずか	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか		13:00	JAZZ HIPHOP 初級60 13:45~14:45 ★しんDo	オリジナル ステップ60 13:30~14:15 福田 美鈴		オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	ピラティス45 13:30~14:15 西島 愛		パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子 ↑【定員35名】	コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 広井 薫		13:00
14:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:45~15:30 ★畠山 翔太郎		フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー 14:15~15:00 ★五十嵐 亮		オリラニフラスタジオ ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか	ファイトウ45 15:30~16:15 ★永戸 孝法		14:00	バレエ初級60 15:00~16:00 ★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	MEGADANZ45 15:00~15:45 ★しんDo		ZUMBA 14:45~15:45 ★Yume	UBOUND45 14:45~15:30 ★若林 光佑		ストレッチヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子		14:00
15:00	社交ダンス初級 15:45~16:30 佐藤 満	ファイトウ60 15:45~16:45 ★青柳 凜華		ピラティス45 15:30~16:15 maya	HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史		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		15:00	X55 17:05~17:35 ★金子 芽依 ↑【定員35名】	リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準		JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 MINAKO	ファイトウ45 17:15~18:00 ★山本 樹生		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		15:00
16:00	社交ダンス中級(有料) 16:35~17:20 佐藤 満			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	フリースタジオ (有料) 45分/550円		16:00	↓【定員35名】 X55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:45~19:45 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		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	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		17:00	↓【定員35名】 X-55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		17:00
18:00	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	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		18:00	↓【定員35名】 X-55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		18:00
19:00	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	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		19:00	↓【定員35名】 X-55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		19:00
20:00	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	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		20:00	↓【定員35名】 X-55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		20:00
21:00	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	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		21:00	↓【定員35名】 X-55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		21:00
22:00	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	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		22:00	↓【定員35名】 X-55 18:15~19:00 ★STAFF ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18:15~19:15 麻衣子		16:45~17:00 JAZZストレッチ15 16:30~17:30 ★古森 美紀	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ボディ メンテナンス60 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子		22:00

エアロ系
 ステップ系
 ダンス系
 ファitness系
 ヨガ系
 トリプル系
 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)
 バレエ中級45・バレエ中上級45(825円税込) 社交ダンス(1,100円税込)
 レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

📱 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。
 ①・②と記載のあるクラスは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・日・祝日】
 10:00 ~ 20:00

★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。