



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

fitness & resort  
**INSPA YOKOHAMA**

# 2025年3月～ スタジオタイムスケジュール

曜日・時間	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd
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】↓ ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫 ラディカルパワー45 11:45~12:30 ★磯邊 賢一 ↑【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 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	↓【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 フロアヨガ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 青竹セラピー 12:00~12:30 ★STAFF	↓【定員35名】 UBOUND30 11:00~11:30 ★畠山 翔太郎 ①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡
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	タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫	バレエ中級(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	エアロ・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	エアロ・バーン 11:30~12:15 ★satoeri	ピギナーステップ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	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	エアロ・バーン 13:30~14:15 ★甲斐 朱子	ZUMBA 13:15~14:15 ★AYAKA	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	BODY BALANCE 13:00~13:45 ★奥山 妙子	オリニフラススタジオ 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 ↑オリニフラススタジオ	ラテンエアロ45 14:00~15:15 しずか	JAZZ HIPHOP 初級60 13:45~14:45 ★しんDo	バレエ初級60 15:00~16:00 ★佐伯 知美	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 13:45~14:30 進藤 悦夫 ↓【定員35名】	バーシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO	②ファイドウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
14:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★畠山 翔太郎	ピラティス45 15:30~16:15 maya	エアロ・ロー 14:30~15:15 ★五十嵐 亮	ボディメンテナン45 15:30~16:15 しずか	パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★山本 樹生 ↑【定員35名】	MEGADANZ45 15:00~15:45 ★しんDo	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	ZUMBA 14:45~15:45 ★Yume ↓【定員35名】	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	ストレッチングヨガ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
15:00	社交ダンス初級 15:45~16:30 佐藤 満 社交ダンス中級(有料) 16:35~17:20 佐藤 満	ファイドウ60 15:45~16:45 ★青柳 凛華	フリースタジオ (有料) 45分/550円	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮	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	UBOUND45 14:45~15:30 ★若林 光佑	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	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
16:00	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	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	X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	X55 17:05~17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	X55 17:05~17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	X55 17:05~17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】	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	JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	フリースタジオ (有料) 45分/550円

エアロ系  
 ステップ系  
 ダンス系  
 フラダンス系  
 パーティ系  
 ヨガ系  
 ジム系  
 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。