



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4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ファイトウ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	↑【定員35名】 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	ボディ コンディショニング 12:30~13:15 tomomi	↑【定員35名】 オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-K-O	青竹セラピー 12:00~12:30 ★STAFF パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子 ↑【定員35名】	①ファイトウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡
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	SALSATION 13:00~14:00 ★Yume	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 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	ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代	バーシックヨガ60 12:40~13:40 福田 美鈴	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 ZUMBA 14:45~15:45 ★Yume	コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 広井 薫	②ファイトウ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	ホテメンテナン45 15:30~16:15 しずか	陰陽ヨガ75 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	バーシックヨガ60 12:40~13:40 福田 美鈴	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	バーシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO	②ファイトウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
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	パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★山本 樹生 ↑【定員35名】	フリースタジオ (有料) 45分/550円	エアロ・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 15:00~15:45 ★しんDo	バーシックヨガ60 12:40~13:40 福田 美鈴	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↓【定員35名】 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
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	JAZZ HIPHOP 初級60 13:45~14:45 ★しんDo	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	MEGADANZ45 15:00~15:45 ★しんDo	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
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	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	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
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	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	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
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	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	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
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	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	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
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	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	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
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	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	ハイレブ初級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑	MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子

エアロ系
 ステップ系
 ダンス系
 フラダンス系
 ピラティス系
 ヨガ系
 その他

前半15分...ストレッチ
 後半15分...青竹踏み
 ※12:15~のご参加も可能です!

JAZZストレッチ15
 16:45~17:00
 JAZZストレッチのみ
 ご参加も可能です。

◇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・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配布された方が
 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。