

←【色塗り部分は4月～の変更箇所です】

2019年4月～ INSPA新横浜 スタジオタイムスケジュール

月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday		
1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio
ハタ・ヨガ 10:15-10:45 英恵	バレエ初級 10:30-11:30		10:00-10:15 インテグレート パワーストレッチ エアロ・ロー 10:15-11:00 YO-KO	ルーシーダットン 10:15-11:15 三村 典子		エアロ・ピギナー 10:15-10:45 柴 亜紀子	ストレッチボール 10:25-10:55 ★STAFF		エアロ・ミドル 10:30-11:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30		10:00-10:15 セルフ・フット・セラピー ★STAFF	エアロ・ロー 10:05-10:50 柴 亜紀子	ボディケア 10:00-11:00 渋谷 輝幸		パワー・ヨガ 10:30-11:30 mitsuka	バレエ初級 10:30-11:30 横山 真依			
オキシジェン 11:00-11:45 英恵	小林 深貴		ファン・ステップ 11:10-12:10 ★片岡 千鶴	バリードダンス初級 11:30-12:30 TOMOMI		エアロ・バーン 11:00-12:00 柴 亜紀子	オキシジェン 11:10-11:55 齋藤 香織	TOP RIDE 11:30-12:00 ★高井 侑里	倉持 まい	福田 美鈴		オリジナル・ステップ 11:45-12:45 ★satoeri	エアロ・ロー 11:05-12:05 柴 亜紀子	アロマストレッチ 11:15-11:45 STAFF		パワー・カーディオ 11:45-12:45 ★戸田 義和	バレエ中級 11:45-12:15 横山 真依			
ファイドウ 12:00-12:45 戸田 義和	↓有料540円↓ バレエ中級 11:45-12:15 小林 深貴		リトモス 12:25-13:10 河合 江梨花			MEGA DANZ 12:15-13:15 齋藤 香織	ボディメンテナンス 12:15-13:00 柴 亜紀子		フラダンス初級 11:45-12:45 濱名 千賀子	UBOUND 11:45-12:45 ★村井 紫乃		オリジナル・ステップ 11:45-12:45 ★satoeri	エアロ・ロー 11:45-12:30 緑川 五月	MEGA DANZ 12:15-13:00 柴 亜紀子	英恵	パワー・カーディオ 11:45-12:45 ★戸田 義和	ストレッチボール 12:30-13:00 ★STAFF			
KaQiLa 13:00-14:00 佐藤 由美子	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 13:00-14:00 濱名 千賀子	TOP RIDE 13:15-14:00 ★戸田 義和	エアロ・バーン 13:20-14:05 河合 江梨花	ピラティス 13:00-14:00 ★TOMO		パワー・カーディオ 13:30-14:30 ★磯邊 賢一	JAZZストレッチ 13:30-14:00 JAZZ DANCE初級 14:00-14:30 広井 薫		ラテン・エアロ 13:00-14:00 甲斐 朱子	太極拳 13:00-13:45 筒井 幸子		ハタ・ヨガ 12:55-13:40 緑川 五月	オキシジェン 12:45-13:30 菅原 悠	TOP RIDE 13:00-14:00 ★鍵山 慎太郎	サーキットEX 13:15-13:45 鍵山 慎太郎	UBOUND 13:15-14:00 ★英恵	ファイドウ 13:00-14:00 山川 悟史	JAZZ HIP HOP初級 13:15-14:00 城 太介		
MEGA DANZ 14:15-15:00 英恵	ハタ・ヨガ 14:10-15:10 TOMOKO		ハタ・ヨガ 14:15-15:15 maya	トータルコンディショニング 14:15-15:15 ★村石 幸世		ファイドウ 14:45-15:45 磯邊 賢一	お腹ピラティス 14:45-15:45 広井 薫		パワー・カーディオ 14:15-15:00 ★鍵山 慎太郎	気功 14:05-15:05 筒井 幸子		ボディメンテナンス 14:00-15:00 YASUKO	ハタ・ヨガ 14:00-15:00 福田 美鈴	TOP RIDE 14:15-15:00 ★関口 元気	ハタ・ヨガ 14:00-15:00 山口 けいこ	ボルドブラ 14:15-15:00 山口 けいこ	ハタ・ヨガ 14:15-15:00 sonoka	JAZZ HIP HOP中級 14:15-15:00 城 太介	TOP RIDE 14:30-15:00 ★山川 悟史	
オリジナル・ステップ 15:15-16:15 ★YO-KO	パワー・ヨガ 15:20-16:20 TOMOKO		ファイティング 15:30-16:30 村石 幸世	ハタ・フロー 15:30-16:30 maya		X-55 16:00-16:45 ★上別府 秀行	ハタ・ヨガ 16:00-17:00 加藤 美千恵		パワー・ヨガ 15:15-16:15 福田 美鈴	エアロ・ピギナー 15:15-15:45 新倉 哲也	TOP RIDE 15:15-15:45 ★関口 元気	ファイティング 15:15-16:15 YASUKO	ピラティス 15:05-16:05 ★maya	パワー・ヨガ 15:15-16:15 福田 美鈴	リトモス 15:15-16:15 山口 けいこ	リトモス 15:15-16:15 山口 けいこ	ボディメンテナンス 15:15-16:15 天野 恵	UBOUND 15:15-16:15 ★上別府 秀行		
ピギナー・ステップ 16:30-17:15 ★YO-KO	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		アロマストレッチ 16:45-17:15 STAFF	UBOUND 17:00-17:30 ★菅原 悠		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		エアロ・ピギナー 16:00-16:45 新倉 哲也	エアロ・ロー 16:00-16:45 新倉 哲也		リトモス 16:30-17:30 中村 準	nani aloha 16:15-17:15 辻 真紀	ファイドウ 16:30-17:30 関口 元気	JAZZ HIP HOP初級 16:30-17:30 Saki	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	JAZZ DANCE初級 16:30-17:30 咲	エアロ・ピギナー 16:30-17:00 アンダーソン幸子	
フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	
POWER-CARDIO 19:15-20:00 ★鍵山 慎太郎	LOCK DANCE初級 19:00-20:00 GENKI		オキシジェン 19:00-20:00 内藤 恭子	バレエ初級 18:45-20:00 岩崎 緑		TOP RIDE 19:30-20:00 ★戸田 義和	ハタ・ヨガ 18:45-19:45 TOMOKO	ARTIST STYLE DANCE 初級 18:45-19:45 Saki	TOP RIDE 19:00-19:45 ★上別府 秀行	JAZZ DANCE初級 19:00-20:00 高橋 孝衣	ボディケア 19:00-20:00 渋谷 輝幸		ボディメンテナンス 19:00-20:00 しずか	ハタ・ヨガ 19:15-20:00 中村 祐菜	TOP RIDE 19:15-20:00 ★高井 侑里	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	
X-55 20:15-21:15 ★村井 紫乃	エアロ・バーン 20:15-21:15 TOP RIDE 20:30-21:15 ★関口 元気		X-55 20:15-21:00 ★鍵山 慎太郎	骨盤シェイピング 20:10-21:10 松永 尚子		ラディカルパワー 20:00-20:45 ★水内 昇太	パワー・ヨガ 20:00-21:00 TOMOKO		オリジナル・ステップ60 20:15-21:15 UBOUND	UBOUND 20:30-21:15 ★上別府 秀行		ファイドウ 20:15-21:00 戸田 義和	↓有料540円↓ バレエ中級 20:15-20:45 中村 祐菜	HOUSE 21:00-22:00 HOUSE	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	
フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		エアロ・ロー 21:30-22:15 片岡 千鶴	アロマボール 21:30-22:00 ★STAFF	TOP RIDE 21:30-22:00 ★鍵山 慎太郎	POWER-CARDIO 21:15-22:00 ★戸田 義和	HOUSE 21:00-22:00 AYA							

★定員制(整理券制)クラスについて

- ◆プログラム担当者名の先頭に「★」があるクラスは、定員制となっております。開始30分前からジムカウンターにて整理券を配布致します。
- ◆パワー・カーディオ、X-55、UBOUND、TOP RIDEは 整理券の番号順の入場となります。
- ◆ステップクラス・パワー・カーディオ(35名)、UBOUND&TOPRIDE(25名)、ボール(26名)となります。
- ★有料レッスンについて
- ◆有料レッスンはフロント券売機にて購入をお願い致します。
- ★入退場について
- ◆レッスン開始後の途中入退場は安全面・プログラム構成面からご遠慮頂いております。
- ★整列について
- ◆レッスン参加の為に整列は、レッスン開始20分前からとさせて頂いております。
- ★フリースタジオについて
- ◆ご予約はジムカウンターにてお願い致します。
- ◆利用料金は当日後払いとなります。
- ★その他
- ◆インストラクターの都合により急な代行となる場合がございます。
- ◆撮影・録音などはご遠慮頂いております。