

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12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		時間／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							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 JAZZ DANCE初級 12:05~13:05 NON	ベーシックリンパ ストレッチ 10:45~11:45 古森 美紀 ボディメイク ピラティス 12:00~13:00 古森 美紀 ZUMBA 13:15~14:15 ★AYAKA ↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★むー 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 オリニフラススタジオ フラダンス中級(有料) 18:30~19:00 オリニフラススタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理 BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創土 ↑【定員35名】 BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創土 ↑【定員35名】	【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】 タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子 ↓【定員35名】 ファン・ステップ 14:30~15:15 ★五十嵐 亮 ピラティス45 15:30~16:15 maya フローヨガ45 16:30~17:15 maya フリースタジオ (有料) 45分/550円 ベーシックヨガ 18:45~19:45 YO-KO X55 20:00~20:45 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】 ラディカルパワー45 21:00~21:45 ★山本 樹生 ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫 SALSATION 13:00~14:00 ★Yume フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子 Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮 HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史 フリースタジオ (有料) 45分/550円 ↓【定員35名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★STAFF HIP HOP 20:00~21:00 ★MEI ★水曜日、土曜日のバレエ初級 につきましては、バレエ入門の末 尾番号からの配布となります。	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 ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる 陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか ファイドウ45 15:30~16:15 ★山本 樹生 パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★山本 樹生 フリースタジオ (有料) 45分/550円 ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume ファイドウ60 20:15~21:15 ★高橋 聡 ↓【定員35名】 UBOUND30 21:30~22:00 ★高橋 聡	↓【定員35名】 ファン・ステップ 10:30~11:15 ★satoeri ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代 エアロ・ビギナー 12:45~13:15 土屋 美智代 ベーシックヨガ 13:45~14:45 mayuko 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 X55 17:05~17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】 ビギナーステップ45 19:00~19:45 ★松本 佳耶 ↑【定員35名】 パワーカーディオ45 20:00~20:45 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 ファイドウ45 21:00~21:45 ★磯邊 賢一	骨盤 コンディショニングヨガ 10:30~11:15 shige エアロ・バーン 11:30~12:15 ★satoeri JAZZ HIPHOP 初級60 12:45~13:45 ★しんDo ストレッチングヨガ 15:00~15:45 mayuko ↓【定員35名】 UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑 リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準 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。 ベーシックヨガ60 18:45~19:45 Kumi ダンスエアロ45 20:00~20:45 ★松本 佳耶 エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士	★岩崎 緑 バレエ入門 10:30~11:00 バレエ初級75 11:00~12:15 ★岩崎 緑 ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO ↑【定員35名】 リトモス 14:45~15:45 ★進藤 悦夫 ↓【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 MINAKO ベーシックヨガ60 18:15~19:15 Meeee	★岩崎 緑 バレエ入門 10:30~11:00 バレエ初級75 11:00~12:15 ★岩崎 緑 ウィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi ボディ コンディショニング 12:30~13:15 tomomi 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 SALSATION 16:00~17:00 ★Yume ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法 ベーシックヨガ60 18:15~19:15 Meeee	↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫 ↓【定員25名】 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】 ベーシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO ストレッチングヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀 ボディ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀 フリースタジオ (有料) 45分/550円	↓【定員35名】 UBOUND30 11:00~11:30 ★牧田 さやか ①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡 コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 広井 薫 ②ファイドウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡 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 フリースタジオ (有料) 45分/550円		
★ジムエリア利用時間					★整理券抽選制度について					◇有料クラス（中級・中上級クラス）について			
【平日】 10:00~22:30					【土・日・祝日】 10:00~20:00					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。			

エアロ系 ステップ系 ダンス系 フィットネス系 トレッドミル系 ジムエリア系 有料レッスン