

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		金曜日		土曜日		日曜日			
	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	時間／曜日	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	studio 1st	studio 2nd	
10:00	太極拳45 10:30～11:15 ■ 張 学峰	ベーシックリンパ ストレッチ 10:45～11:45 ■ 古森 美紀	★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。 【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 ■ ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 ボディメイク ピラティス 12:00～13:00 ■ 古森 美紀	★岩崎 緑 10:30～11:15 ■ 渡谷 輝幸 ★岩崎 緑 11:15～12:15 ■ ★進藤 悅夫 ↑【定員35名】 リトモス60 11:45～12:45 ■ ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 ZUMBA 13:00～14:00 ■ 柳 亜依子	ボディケア 10:30～11:30 ■ ★satoeri 骨盤 コンディショニングヨガ 10:30～11:15 ■ shige	↓【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	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	★岩崎 緑 10:30～11:00 ■ バレエ初級75 11:00～12:15 ■ ★岩崎 緑	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！ 【定員35名】 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 11:00～11:30 ■ ★進藤 悅夫 【定員25名】 青竹セラピー 12:00～12:30 ■ ★牧田 さやか	↓【定員35名】 UBOUND30 11:00～11:30 ■ ★進藤 悅夫 ①ファイドウ45 11:45～12:30 ■ ★高橋 聰	エアロ系	
11:00	気功30 11:20～11:50 ■ 張 学峰	JAZZ DANCE初級 12:05～13:05	【定員35名】↓ ビギナーステップ30 11:00～11:30 ■ ★進藤 悅夫 ラティカルパワー45 11:45～12:30 ■ ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 ボディメイク ピラティス 12:00～13:00 ■ 古森 美紀	リトモス60 11:45～12:45 ■ ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】 タヒチアンダンス 13:00～14:00 ■ 柳 亜依子	★Yume 13:00～14:00 ■ ★AYAKA ↓【定員35名】 ファン・ステップ 14:30～15:15 ■ ★五十嵐 亮 ★むー	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 ■ 野崎 夏子	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 ■ mayuko	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	JAZZ HIPHOP 初級60 12:45～13:45 ■ ★YO-KO ★しんDo リトモス 14:45～15:45 ■ ★進藤 悅夫 ストレッチングヨガ 15:00～15:45 ■ mayuko	ビギナーステップ45 12:30～13:15 ■ ★YO-KO ↑【定員35名】 オリジナル ステップ60 13:30～14:30 ■ ★YO-KO ↑【定員35名】 リトモス 14:45～15:30 ■ ★進藤 悅夫 ストレッチングヨガ 15:00～15:45 ■ mayuko	【定員35名】 UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★若林 光佑 【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 ■ MINAKO	ステップ系		
12:00	JAZZ DANCE初級 12:05～13:05	NON	【定員35名】↓ UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★甲斐 朱子	エアロ・ロー 13:30～14:15 ■ ★甲斐 朱子	ラテンエアロ 14:30～15:15 ■ ★甲斐 朱子	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	ビラティス45 15:30～16:15 ■ maya	フラダンス初級 14:15～15:15 ■ 野崎 夏子	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 ■ 野崎 夏子	阴陽ヨガ75 14:00～15:15 ■ mayuko	陰陽ヨガ75 14:00～15:15 ■ mayuko	【定員35名】 X55 17:05～17:35 ■ ★永戸 孝法 リトモス45 17:00～17:45 ■ ★中村 準	ビラティス45 13:45～14:30 ■ ★YO-KO ↑【定員35名】 リトモス 14:45～15:30 ■ ★進藤 悅夫 ストレッチングヨガ 15:00～15:45 ■ mayuko	ダンス系
13:00	エアロ・ロー 13:30～14:15	ZUMBA 13:15～14:15 ■ ★AYAKA	【定員35名】↓ UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★五十嵐 亮 ★むー	ラテンエアロ 14:30～15:15 ■ ★甲斐 朱子	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	フローヨガ45 16:30～17:15 ■ maya	HOUSE 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生	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 ■ 野崎 夏子	フリースタジオ 16:30～17:15 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★高田 淳史 ↑【定員35名】	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★高田 淳史 ↑【定員35名】	X55 17:05～17:35 ■ ★永戸 孝法 リトモス45 17:00～17:45 ■ ★中村 準	【定員35名】 X55 16:00～16:30 ■ ★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 17:00～17:45 ■ ★若林 光佑 リトモス45 17:00～18:00 ■ MINAKO	ダンス系
14:00	ラテンエアロ 14:30～15:15	エアロ・ロー 13:30～14:15 ■ ★甲斐 朱子	【定員35名】↓ UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★五十嵐 亮 ★むー	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	フローヨガ45 15:30～16:15 ■ maya	ビラティス45 15:30～16:15 ■ ★五十嵐 亮 Dance fit 15:30～16:15 ■ maya	HOUSE 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生	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 ■ 野崎 夏子	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	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。	ダンス系	
15:00	ラテンエアロ 14:30～15:15	フライドウ60 15:45～16:45 ■ ★青柳 濶華	【定員35名】↓ UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★五十嵐 亮 ★むー	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	フローヨガ45 16:30～17:15 ■ maya	HOUSE 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生	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 ■ 野崎 夏子	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	フリースタジオ 16:30～17:30 ■ ★山本 樹生 ↑【定員35名】	【定員35名】 X55 16:15～16:45 ■ ★若林 光佑 リトモス45 17:00～17:45 ■ ★中村 準	【定員35名】 X55 16:00～16:30 ■ ★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 17:00～17:45 ■ ★若林 光佑 リトモス45 17:00～18:00 ■ MINAKO	ダンス系	
16:00	社交ダンス初級 15:45～16:30	佐藤 満	【定員35名】↓ UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★五十嵐 亮 ★むー	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	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	【定員35名】 UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★若林 光佑 【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 ■ MINAKO	ダンス系	
17:00	社交ダンス初級 15:45～16:30	佐藤 満	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	【定員35名】 UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★若林 光佑 【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 ■ MINAKO	ダンス系	
18:00	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	フリースタジオ 45分/550円 フリースタジオ 45分/550円	【定員35名】 UBOUND45 14:45～15:30 ■ ★若林 光佑 【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 ■ MINAKO	ダンス系	
19:00	オリラニフラスタジオ フラダンス中級(有料) 18:30～19:00	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 19:05～20:05 ■ 里見 真理	【定員35名】↓ UBOUND30 19:00～20:00 ■ ★AKI	オリラニフラスタジオ フラダンス初級 19:05～20:05 ■ 里見 真理	MEGADANZ60 19:00～20:00 ■ ★AKI	エアロ・ミドル45 19:15～20:00 ■ ★STAFF	ZUMBA 19:15～20:00 ■ ★Yume	エアロ・ミドル45 19:15～20:00 ■ ★STAFF	エアロ・ミドル45 19:00～19:45 ■ ★松本 佳耶	エアロ・ミドル45 19:00～19:45 ■ ★松本 佳耶	【定員35名】 UBOUND30 19:00～19:45 ■ Kumi	エアロ系		
20:00	BODY PUMP 20:15～21:00 ■ ★太田 創士	リトモス45 20:15～21:00 ■ ★AKI	X55 20:15～19:45 ■ ★STAFF	HIP HOP 20:00～21:00 ■ ★MEI	ビラティス45 20:15～21:00 ■ 緑川 五月	FAIDOW60 20:15～21:15 ■ ★高橋 聰	ZUMBA 19:15～20:00 ■ ★Yume	FAIDOW60 20:00～20:45 ■ ★磯邊 賢一	FAIDOW60 20:00～20:45 ■ ★磯邊 賢一	FAIDOW60 20:00～20:45 ■ ★磯邊 賢一	【定員35名】 X55 17:05～17:35 ■ ★			