



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

2026年7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 美妃	【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	↓★岩崎 緑 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	↓【定員35名】 ファン・ステップ 10:30~11:15 ★satoeri	骨盤 コンディショニングヨガ 10:30~11:15 shige	↓★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	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 11:00~11:45 ★Sayaka ①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡	↓【定員35名】 UBOUND30 11:00~11:30 ★Sayaka
12:00	JAZZ DANCE初級 12:00~13:00 NON	ボディメイク ピラティス 12:00~13:00 古森 美妃	↑【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	★岩崎 緑 バレエ中級(有料) 12:30~13:15 岩崎 緑	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代	エアロ・バーン 11:30~12:15 ★satoeri	★岩崎 緑 ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	tomomi	★STAFF 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	リズムボディエクササイズ &ストレッチ 13:15~14:15 NON	エアロ・ロー 14:30~15:15 ★五十嵐 亮	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	JAZZ HIPHOP 初級60 12:45~13:45 ★しんDo	↑【定員35名】 オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-K-O	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
14:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:30~15:15 ★三田 さくら	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	フラダンス中級(有料) 14:40~15:10 ↑オリニフラススタジオ	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか	ベーシックヨガ 13:45~14:45 mayuko	MEGADANZ45 14:00~14:45 ★しんDo	↑【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	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	UBOUND45 14:45~15:30 ★三田 さくら	②ファイドウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
15:00	社交ダンス初級 15:45~16:30 佐藤 満	ファイドウ60 15:30~16:30 ★青柳 凛華	ピラティス45 15:30~16:15 maya	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮	ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか	フリースタジオ 45分/550円	バレエ初級60 15:00~16:00 ★佐伯 知美	ストレッチングヨガ 15:00~15:45 mayuko	★進藤 悦夫 ↓【定員35名】 UBOUND30 16:15~16:45 ★Sayaka	リラックスヨガ60 15:15~16:15 MAKOTO	リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子
16:00	社交ダンス中級(有料) 16:35~17:20 佐藤 満	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	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	バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	ストレッティングヨガ 15:00~15:45 mayuko	★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZダンス初級 17:00~18:00 MINAKO	肩こり・腰痛 改善ヨガ60 16:30~17:30 ★MAKOTO	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	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	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	★中村 準	リラックスヨガ60 18:15~19:15 Meeee	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
18:00	↓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	MEGADANZ60 19:00~20:00 ★AKI	ベーシックヨガ 18:45~19:45 Y-O-K-O	↓【定員35名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★永戸 孝法	エアロ・ミドル45 19:15~20:00 ★緑川 五月	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	★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZダンス初級 17:00~18:00 MINAKO	フリースタジオ (有料) 45分/550円	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
19:00	BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創士	リトモス45 20:15~21:00 ★AKI	X55 20:00~20:45 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】	HIP HOP 20:00~21:00 ★MEI	ピラティス45 20:15~21:00 ★山本 樹生	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	★永戸 孝法 JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZダンス初級 17:00~18:00 MINAKO	フリースタジオ (有料) 45分/550円	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
20:00	↑【定員35名】 BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 MANAMI	ラディカルパワー45 21:00~21:45 ★山本 樹生 ↑【定員35名】	↑【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】 ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	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	★中村 準	フリースタジオ (有料) 45分/550円	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
21:00	↑【定員35名】 BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 MANAMI	ラディカルパワー45 21:00~21:45 ★山本 樹生 ↑【定員35名】	↑【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】 ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	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	★中村 準	フリースタジオ (有料) 45分/550円	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
22:00	↑【定員35名】	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 MANAMI	ラディカルパワー45 21:00~21:45 ★山本 樹生 ↑【定員35名】	↑【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】 ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	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	★中村 準	フリースタジオ (有料) 45分/550円	★永戸 孝法 ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法	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
 パワー系
 ヨガ系
 その他

◇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

★整理券抽選制度について

【平日】
 10:00 ~ 22:30

【土・日・祝日】
 10:00 ~ 20:00

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。