

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2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							10:00						
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	ベースクリンパ 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	★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】↓ ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悅夫	★岩崎 緑 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:30 ★岩崎 緑	10:00 ↓【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 10:30~11:00 バレエ初級75 11:00~12:15 ★satoeri	★岩崎 緑 10:30~11:00 バレエ入門	11:00 ↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★菊川	エアロ・系	
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 美紀	リトモス60 11:45~12:45 ★磯邊 賢一	★進藤 悅夫 ↑【定員35名】 タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	★岩崎 緑 11:15~12:15 ★Yume	ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代	11:00 ↓【定員35名】 エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★YO-KO	エアロ・パーン 11:30~12:15 ★土屋 美智代	★土屋 美智代 11:00~12:15 ★岩崎 緑	11:00 ↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★青竹 聰	エアロ・系		
13:00	エアロ・ロー 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	【定員35名】↓ UBOUND45 14:30~15:30 ★むー	【定員35名】↓ UBOUND45 14:45~15:30 ★五十嵐 売	★Yume	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	12:00 ↓【定員35名】 JAZZ HIPHOP 初級60 12:45~13:15 ★YU-KO	エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★土屋 美智代	エアロ・ビギナー 12:45~13:15 ★YO-KO	12:00 ↓【定員35名】 ビギナーステップ45 12:00~12:30 ★村田 安希子	エアロ・系		
14:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	ピラティス45 15:30~16:15 maya	【定員35名】↓ FAIDOW45 15:45~16:45 ★青柳 濃華	【定員35名】↓ FAIDOW45 15:45~16:45 佐藤 満	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 売	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しづか	13:00 ↓【定員35名】 MEGADANZ45 14:00~14:45 ★shinDo	JAZZ HIPHOP 初級60 12:45~13:15 ★shinDo	MEGADANZ45 14:00~14:45 ★shinDo	13:00 ↓【定員35名】 ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★村田 安希子	ダンス系		
15:00	社交ダンス初級 15:45~16:30 佐藤 満	フローヨガ45 16:30~17:15 maya	【定員35名】↓ HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史	【定員35名】↓ HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史	【定員35名】↓ FAIDOW45 15:30~16:15 maya	フリースタジオ 45分/550円 45分/550円	14:00 ↓【定員35名】 FAIDOW45 15:30~16:15 ★山本 樹生	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しづか	FAIDOW45 15:30~16:15 ★佐伯 知美	14:00 ↓【定員35名】 FAIDOW45 14:45~15:30 ★MAKOTO	社交ダンス系		
16:00	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	【定員35名】↓ FAIDOW60 15:45~16:45 ★青柳 濃華	【定員35名】↓ FAIDOW60 15:45~16:45 佐藤 満	【定員35名】↓ HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史	フリースタジオ 45分/550円 45分/550円	15:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 15:00~16:00 佐伯 知美	FAIDOW60 15:00~16:00 ★佐伯 知美	FAIDOW60 15:00~16:00 ★Yume	15:00 ↓【定員35名】 SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	社交ダンス系		
17:00	オリナニフラスタジオ 18:30~19:00 オリナニフラスタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理	フリースタジオ (有料) 45分/550円	【定員35名】↓ MEGADANZ60 19:00~20:00 ★AKI	【定員35名】↓ MEGADANZ60 19:00~20:00 ★AKI	【定員35名】↓ FAIDOW60 15:45~16:45 ★AKI	フリースタジオ (有料) 45分/550円	16:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 16:05~16:50 佐伯 知美	FAIDOW60 16:05~16:50 ★Yume	FAIDOW60 16:05~16:50 ★Yume	16:00 ↓【定員35名】 SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	社交ダンス系		
18:00	BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創士	リトモス45 20:00~20:45 ★永戸 孝法	【定員35名】↓ X55 20:00~20:45 ★AKI	【定員35名】↓ X55 20:00~20:45 ★AKI	【定員35名】↓ FAIDOW60 20:15~21:00 ★MIEI	フリースタジオ (有料) 45分/550円	17:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 17:05~17:35 ★永戸 孝法	FAIDOW60 17:05~17:35 ★永戸 孝法	FAIDOW60 17:05~17:35 ★永戸 孝法	17:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 17:00~18:00 MINAKO	社交ダンス系		
19:00	BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 MANAMI	【定員35名】↓ FAIDOW60 15:45~16:45 ★高橋 聰	【定員35名】↓ FAIDOW60 15:45~16:45 ★高橋 聰	【定員35名】↓ HOUSE 16:30~17:30 ★高橋 聰	フリースタジオ (有料) 45分/550円	18:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 18:45~19:45 ★松本 佳耶	FAIDOW60 18:45~19:45 ★松本 佳耶	FAIDOW60 18:45~19:45 ★Kumi	18:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 18:15~19:15 Meeee	社交ダンス系		
20:00							19:00 ↓【定員35名】 ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume	19:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 19:00~19:45 ★松本 佳耶	FAIDOW60 19:00~19:45 ★松本 佳耶	19:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 19:00~19:45 ★Kumi	社交ダンス系
21:00							20:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 20:15~21:00 ★高橋 聰	FAIDOW60 20:15~21:00 ★高橋 聰	FAIDOW60 20:15~21:00 ★高橋 聰	20:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 20:00~20:45 ★磯邊 賢一	FAIDOW60 20:00~20:45 ★磯邊 賢一	20:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 20:00~20:45 ★磯邊 賢一	社交ダンス系
22:00							21:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 21:30~22:00 ★高橋 聰	FAIDOW60 21:30~22:00 ★高橋 聰	FAIDOW60 21:30~22:00 ★高橋 聰	21:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 21:00~21:45 ★磯邊 賢一	FAIDOW60 21:00~21:45 ★磯邊 賢一	21:00 ↓【定員35名】 FAIDOW60 21:00~21:45 ★高山 英士	社交ダンス系

★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、その時点で整列されていた方が
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。

◇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。