

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4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 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	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	ポティケア 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	バレエ入門 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】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★菊川	↓【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	ラディカルパワー45 11:45~12:30 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】	リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫	★岩崎 緑 バレエ中上級(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	ポティケア 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 ↑【定員35名】	ヴィンヤサ フロアヨガ75 11:00~12:15 tomomi	★岩崎 緑 ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	↓【定員25名】 青竹セラピー 12:00~12:30 ★STAFF
13:00			タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	SALSATION 13:00~14:00 ★Yume	オリニフラスタジオ 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 ↑オリニフラスタジオ ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか	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	↑【定員35名】 リトモス 14:45~15:45 ★進藤 悦夫 ↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★永戸 孝法	パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子 ↑【定員35名】
14:00	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】		フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	フリースタジオ (有料) 45分/550円		ベーシックヨガ 13:45~14:45 mayuko	MEGADANZ45 14:00~14:45 ★しんDo	ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-K-O	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫 ↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★永戸 孝法	コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 広井 薫
15:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:30~15:15 ★むー	エアロ・ロー 14:30~15:15 ★五十嵐 亮	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮	フリースタジオ (有料) 45分/550円		ストレッチングヨガ 15:00~15:45 mayuko	ストretchingヨガ 15:00~15:45 mayuko	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法 ★Sayaka	UBOUND45 14:45~15:30 ★永戸 孝法	ボディ コンディショニング 12:30~13:30 tomomi	ベーシックヨガ60 14:00~15:00 Meeee
16:00	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	ファイドウ60 15:45~16:45 ★青柳 凛華	ピラティス45 15:30~16:15 maya	HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史	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	↓【定員35名】 UBOUND30 16:15~16:45 ★Sayaka	リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	↑【定員35名】 X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法 ★Sayaka	リラクxスヨガ60 15:15~16:15 MAKOTO
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			★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	★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。	★永戸 孝法 ★Sayaka	★永戸 孝法 ★Sayaka	肩こり・腰痛 改善ヨガ60 16:30~17:30 ★MAKOTO
18:00	↓オリニフラスタジオ フラダンス中級(有料) 18:30~19:00 オリニフラスタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理	MEGADANZ60 19:00~20:00 ★AKI	フリースタジオ (有料) 45分/550円	HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史	フリースタジオ (有料) 45分/550円			★永戸 孝法 ★佐伯 知美	★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。	★永戸 孝法 ★Sayaka	★永戸 孝法 ★Sayaka	フリースタジオ (有料) 45分/550円
19:00			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	フリースタジオ (有料) 45分/550円			★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	★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。	★永戸 孝法 ★Sayaka	★永戸 孝法 ★Sayaka	フリースタジオ (有料) 45分/550円
20:00	BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創士 ↑【定員35名】	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	フリースタジオ (有料) 45分/550円			★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	★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。	★永戸 孝法 ★Sayaka	★永戸 孝法 ★Sayaka	フリースタジオ (有料) 45分/550円
21:00	BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士 ↑【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】		フリースタジオ (有料) 45分/550円			★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	★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。	★永戸 孝法 ★Sayaka	★永戸 孝法 ★Sayaka	フリースタジオ (有料) 45分/550円
22:00					フリースタジオ (有料) 45分/550円			★佐伯 知美 バレエ中級45(有料) 16:05~16:50 佐伯 知美	★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。	★永戸 孝法 ★Sayaka	★永戸 孝法 ★Sayaka	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
 パーティダンス系
 フラダンス系
 ヨガ系
 有料レッスン

★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、その時点で整理券が確保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。

◇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。