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11月～　スタジオタイムスケジュール

月曜日

時間	studio 1st	studio 2nd
10:00	太極拳45 10：30～11：15 張　学峰	
11:00	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
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
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 ↓【定員35名】
14:00	ラテンエアロ 14：30～15：15 ★甲斐　朱子	UBOUND45 14：30～15：15 ★STAFF
15:00		ファイドウ60 15：30～16：30 ★青柳　凛華
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	
17:00		フリースタジオ (有料) 45分/550円
18:00	↓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	
19:00		MEGADANZ60 19：00～20：00 ★AKI
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
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
22:00		

火曜日

時間	studio 1st	studio 2nd
10:00		★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。 ベーシックヨガ60 10：30～11：30 tomomi
11:00	【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 ★磯邉　賢一 ↑【定員35名】	リトモス60 11：45～12：45 ★進藤　悦夫
12:00	タヒチアンダンス 13：00～14：00 柳　亜依子 ↓【定員35名】	SALSATION 13：00～14：00 ★Yume フラダンス初級 14：15～15：15 野崎　夏子
13:00	ファン・ステップ 14：30～15：15 ★五十嵐　亮	Dance fit 15：30～16：15 ★五十嵐　亮
14:00	ピラティス45 15：30～16：15 maya	HOUSE 16：30～17：30 ★高田　淳史
15:00	フローヨガ45 16：30～17：15 maya	フリースタジオ (有料) 45分/550円 ↓【定員35名】
16:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	UBOUND30 19：15～19：45 ★永戸　孝法
17:00	ベーシックヨガ 18：45～19：45 YO－KO	HIP HOP 20：00～21：00 ★MEI
18:00	X55 20：00～20：45 ★永戸　孝法 ↑【定員35名】	
19:00	ラディカルパワー45 21：00～21：45 ★山本　樹生 ↑【定員35名】	
20:00		
21:00		
22:00		

水曜日

時間	studio 1st	studio 2nd
10:00	↓★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
11:00	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
12:00	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	ラテンエアロ45 12：45～13：30 手塚　ちづる
13:00	フラダンス中級(有料) 14：40～15：10 ↑オリラニフラスタジオ	陰陽ヨガ75 14：00～15：15 しずか
14:00	ボディメンテナンス45 15：30～16：15 しずか	ファイドウ45 15：30～16：15 ★山本　樹生
15:00	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
16:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	ZUMBA 19：15～20：00 ★Yume
17:00	エアロ・ミドル45 19：15～20：00 ★緑川　五月	ファイドウ60 20：15～21：15 ★高橋　聡 ↓【定員35名】
18:00	ピラティス45 20：15～21：00 緑川　五月 ↓【定員35名】	UBOUND30 21：30～22：00 ★高橋　聡
19:00	ストレッチポール30 21：15～21：45 ★STAFF	
20:00		
21:00		
22:00		

金曜日

時間	studio 1st	studio 2nd
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
11:00	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
12:00	エアロ・ビギナー 12：45～13：15 土屋　美智代	JAZZ HIPHOP 初級60 12：45～13：45 ★しんDo
13:00	ベーシックヨガ 13：45～14：45 mayuko	MEGADANZ45 14：00～14：45 ★しんDo
14:00	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
15:00	バレエ中級45（有料） 16：05～16：50 佐伯　知美	↓【定員35名】 UBOUND30 16：15～16：45 ★Sayaka
16:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	リトモス45 17：00～17：45 ★中村　準
17:00	ファンステップ45 19：00～19：45 ★松本　佳耶 ↑【定員35名】	ベーシックヨガ60 18：45～19：45 Kumi
18:00	パワーカーディオ45 20：00～20：45 ★磯邉　賢一 ↑【定員35名】	ダンスエアロ45 20：00～20：45 ★松本　佳耶
19:00	ファイドウ45 21：00～21：45 ★磯邉　賢一	エアロ・バーン 21：00～21：45 ★松本　佳耶
20:00		
21:00		
22:00		

土曜日

時間	studio 1st	studio 2nd
10:00	↓★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	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！ ヴィンヤサフローヨガ75 11：00～12：15 tomomi
11:00	ビギナーステップ45 12：30～13：15 ★YO－KO ↑【定員35名】	ボディコンディショニング 12：30～13：15 tomomi
12:00	オリジナルステップ60 13：30～14：30 ★YO－KO ↑【定員35名】	ピラティス45 13：45～14：30 進藤　悦夫 ↓【定員35名】
13:00	リトモス 14：45～15：45 ★進藤　悦夫 ↓【定員35名】	UBOUND45 14：45～15：30 ★STAFF
14:00	X55 16：00～16：30 ★永戸　孝法	SALSATION 16：00～17：00 ★Yume
15:00	JAZZストレッチ15 JAZZ DANCE 初級 17：00～18：00 MINAKO	ファイドウ45 17：15～18：00 ★永戸　孝法
16:00	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 18：15～19：15 Meeee
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

日曜日

時間	studio 1st	studio 2nd
10:00	エアロ・ロー 11：00～11：45 菊川	↓【定員35名】 UBOUND30 11：00～11：30 ★Sayaka
11:00	↓【定員25名】 青竹セラピー 12：00～12：30 STAFF	①ファイドウ45 11：45～12：30 ★髙橋　聡
12:00	パワーカーディオ45 12：45～13：30 ★STAFF ↑【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	ベーシックヨガ60 14：00～15：00 Meeee	②ファイドウ60 14：00～15：00 ★髙橋　聡
14:00	リラックスヨガ60 15：15～16：15 MAKOTO	HIP HOP 15：15～16：15 ★心優
15:00	肩こり・腰痛改善ヨガ60 16：30～17：30 ★MAKOTO	LOCK DANCE 16：30～17：15 ★心優
16:00	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
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

エアロ系　ステップ系　ダンス系　ファイティング系　コンディショニング系　リラクゼーション系　トランポリン系　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。