**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

**studio 1st**

- 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
- 12:00 JAZZ DANCE初級 12：00～13：00 NON
- 13:00 エアロ・バーン 13：30～14：15 ★甲斐　朱子
- 14:00 ラテンエアロ 14：30～15：15 ★甲斐　朱子
- 15:00
- 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
- 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
- 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
- 20:00 BODY PUMP 20：15～21：00 ★太田　創士
- ↑【定員35名】
- 21:00 BODY STEP 21：15～22：00 ★太田　創士
- ↑【定員35名】
- 22:00

**studio 2nd**

- ベーシックリンパストレッチ 10：45～11：45 古森　美妃
- ボディメイクピラティス 12：00～13：00 古森　美妃
- 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 14：30～15：15 ★STAFF
- ファイドウ60 15：30～16：30 ★青柳　凛華
- フリースタジオ (有料) 45分/550円
- MEGADANZ60 19：00～20：00 ★AKI
- リトモス45 20：15～21：00 ★AKI
- JAZZ　HIPHOP 初級60 21：15～22：15 MANAMI

## 火曜日

**studio 1st**

- 【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】
- タヒチアンダンス 13：00～14：00 柳　亜依子
- ↓【定員35名】
- ファン・ステップ 14：30～15：15 ★五十嵐　亮
- ピラティス45 15：30～16：15 maya
- フローヨガ45 16：30～17：15 maya
- フリースタジオ (有料) 45分/550円
- ベーシックヨガ 18：45～19：45 YO－KO
- X55 20：00～20：45 ★永戸　孝法
- ↑【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】

**studio 2nd**

- ベーシックヨガ60 10：30～11：30 tomomi
- リトモス60 11：45～12：45 ★進藤　悦夫
- SALSATION 13：00～14：00 ★Yume
- フラダンス初級 14：15～15：15 野崎　夏子
- Dance fit 15：30～16：15 ★五十嵐　亮
- HOUSE 16：30～17：30 ★高田　淳史
- フリースタジオ (有料) 45分/550円
- ↓【定員35名】
- UBOUND30 19：15～19：45 ★永戸　孝法
- HIP HOP 20：00～21：00 ★MEI

★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。

## 水曜日

**studio 1st**

- ↓★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
- バレエ中上級（有料） 12：30～13：15 岩崎　緑
- 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
- ↑オリラニフラスタジオ
- ボディメンテナンス45 15：30～16：15 しずか
- 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
- エアロ・ミドル45 19：15～20：00 ★緑川　五月
- ピラティス45 20：15～21：00 緑川　五月
- ↓【定員35名】
- ストレッチポール30 21：15～21：45 ★STAFF

**studio 2nd**

- ボディケア 10：30～11：30 ★渋谷　輝幸
- 骨盤シェイピング45 11：45～12：30 手塚　ちづる
- 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 しずか
- ファイドウ45 15：30～16：15 ★山本　樹生
- フリースタジオ (有料) 45分/550円
- ZUMBA 19：15～20：00 ★Yume
- ファイドウ60 20：15～21：15 ★高橋　聡
- ↓【定員35名】
- UBOUND30 21：30～22：00 ★高橋　聡

## 金曜日

**studio 1st**

- ↓【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
- 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
- バレエ初級60 15：00～16：00 ★佐伯　知美
- バレエ中級45（有料） 16：05～16：50 佐伯　知美
- フリースタジオ (有料) 45分/550円
- ファンステップ45 19：00～19：45 ★松本　佳耶
- ↑【定員35名】
- パワーカーディオ45 20：00～20：45 ★磯邉　賢一
- ↑【定員35名】
- ファイドウ45 21：00～21：45 ★磯邉　賢一

**studio 2nd**

- 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
- JAZZ HIPHOP 初級60 12：45～13：45 ★しんDo
- MEGADANZ45 14：00～14：45 ★しんDo
- ストレッチングヨガ 15：00～15：45 mayuko
- ↓【定員35名】
- UBOUND30 16：15～16：45 ★Sayaka
- リトモス45 17：00～17：45 ★中村　準
- ベーシックヨガ60 18：45～19：45 Kumi
- ダンスエアロ45 20：00～20：45 ★松本　佳耶
- エアロ・バーン 21：00～21：45 ★松本　佳耶

★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。

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。

## 土曜日

**studio 1st**

- ↓★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
- 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 14：45～15：45 ★進藤　悦夫
- ↓【定員35名】
- X55 16：00～16：30 ★永戸　孝法
- JAZZストレッチ15
- JAZZ DANCE 初級 17：00～18：00 MINAKO

**studio 2nd**

- ヴィンヤサフローヨガ75 11：00～12：15 tomomi
- ボディコンディショニング 12：30～13：15 tomomi
- ピラティス45 13：45～14：30 進藤　悦夫
- ↓【定員35名】
- UBOUND45 14：45～15：30 ★STAFF
- SALSATION 16：00～17：00 ★Yume
- ファイドウ45 17：15～18：00 ★永戸　孝法
- ベーシックヨガ60 18：15～19：15 Meeee

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！

## 日曜日

**studio 1st**

- エアロ・ロー 11：00～11：45 菊川
- ↓【定員25名】
- 青竹セラピー 12：00～12：30 STAFF
- パワーカーディオ45 12：45～13：30 ★STAFF
- ↑【定員35名】
- ベーシックヨガ60 14：00～15：00 Meeee
- リラックスヨガ60 15：15～16：15 MAKOTO
- 肩こり・腰痛改善ヨガ60 16：30～17：30 ★MAKOTO
- フリースタジオ (有料) 45分/550円

**studio 2nd**

- ↓【定員35名】
- UBOUND30 11：00～11：30 ★Sayaka
- ①ファイドウ45 11：45～12：30 ★髙橋　聡
- コンディショニングピラティス 12：45～13：45 広井　薫
- ②ファイドウ60 14：00～15：00 ★髙橋　聡
- HIP HOP 15：15～16：15 ★心優
- LOCK DANCE 16：30～17：15 ★心優
- 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

## ◇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。

## ★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。