

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1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		時間/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							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。	↓★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	↓【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	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 ★牧田 さやか
12:00	JAZZ DANCE初級 12:05~13:05 NON	ボディメイク ピラティス 12:00~13:00 古森 美紀	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		骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	12:00	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			↓【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 ★高橋 聡
13:00			タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	SALSATION 13:00~14:00 ★Yume	バレエ中上級(有料) 12:30~13:15 岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	13:00	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	ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	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	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 13:30~14:30 NON	↓【定員35名】 ファン・ステップ 14:30~15:15 ★五十嵐 亮	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	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 ボディメンテナン45 15:30~16:15 しずか	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか	14:00	ベーシックヨガ 13:45~14:45 mayuko	MEGADANZ45 14:00~14:45 ★しんDo	オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】	ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫 ↓【定員35名】	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO	②ファイドウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡
15:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★むー	ピラティス45 15:30~16:15 maya	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮			15:00	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	リトモス 14:45~15:45 ★進藤 悦夫 ↓【定員35名】	UBOUND45 14:45~15:30 ★STAFF	ストレッチングヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子
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	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	16:00	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 ★牧田 さやか	X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	ボディ メンテナン60 16:30~17:30 ★古森 美紀	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	17:00	X55 17:05~17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】	リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準	JAZZストレッチ15 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ45 17:15~18:00 ★永戸 孝法		
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	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				18:00		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	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
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 ★むー	エアロ・ミドル45 19:15~20:00 ★緑川 五月	ZUMBA 19:15~20:00 ★Yume	19:00	ビギナーステップ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	JAZZストレッチ15 17:00~18:00 MINAKO			
20:00	BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創土 ↑【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	ピラティス45 20:15~21:00 緑川 五月 ↓【定員35名】	ファイドウ60 20:15~21:15 ★高橋 聡 ↓【定員35名】	20:00	パワーカーディオ45 20:00~20:45 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】	ダンスエアロ45 20:00~20:45 ★松本 佳耶				
21:00	BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創土 ↑【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】		ストレッチボール30 21:15~21:45 ★STAFF	UBOUND30 21:30~22:00 ★高橋 聡	21:00	ファイドウ45 21:00~21:45 ★磯邊 賢一	エアロ・バーン 21:00~21:45 ★高山 英士				
22:00							22:00						
★ジムエリア利用時間					★整理券抽選制度について					◇有料クラス（中級・中上級クラス）について			
【平日】 10:00~22:30					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。					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。			
【土・日・祝日】 10:00~20:00					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。			

エアロ系 ステップ系 ダンス系 フォットボウ系 フットボール系 縄跳び系 水泳系 有料レッスン