

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9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 美妃					11:00						
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					12:00						
13:00							13:00						
14:00	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						
15:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子	UBOUND45 14:30~15:15 ★三田 さくら					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	ファイドウ60 15:30~16:30 ★青柳 凛華					16:00						
17:00							17:00						
18:00							18:00						
19:00	↓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	MEGADANZ60 19:00~20:00 ★AKI					19:00						
20:00	BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創士 ↑【定員35名】 BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士 ↑【定員35名】	リトモス45 20:15~21:00 ★AKI JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 MANAMI					20:00						
21:00							21:00						
22:00							22:00						

★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端末まで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が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 コーデンシンク系 テンボウ系 有料レッスン