

←【色塗り部分は2月～の変更箇所です】

2019年2月～ INSPA新横浜 スタジオタイムスケジュール

月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday		
1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio
			10:00-10:15 インテグレート パワーストレッチ									10:00-10:15 セルフ・フット・セラピー								
ハタ・ヨガ 10:15-10:45 田端 麻美	バレエ初級 10:30-11:30		エアロ・ロー 10:15-11:00 YO-KO	ルーシーダットン 10:15-11:15 三村 典子		エアロ・ビギナー 10:15-10:45 柴 亜紀子	ストレッチボール 10:25-10:55 ★STAFF		エアロ・ミドル 10:30-11:30	ハタ・ヨガ 10:30-11:30		★STAFF	エアロ・ロー 10:05-10:50 柴 亜紀子	ボディケア 10:00-11:00 渋谷 輝幸				パワー・ヨガ 10:30-11:30 mitsuka	バレエ初級 10:30-11:30 横山 真依	
オキシジェノ 11:00-11:45 田端 麻美	小林 深貴 ↓有料540円↓		ファン・ステップ 11:15-12:15	ベリーダンス初級 11:30-12:30 TOMOMI		エアロ・バーン 11:00-12:00 柴 亜紀子	オキシジェノ 11:10-11:55 齋藤 香織	TOP RIDE 11:30-12:00 ★高井 侑里	倉持 まい	福田 美鈴		松永 尚子	satoeri		エアロ・バーン 11:05-12:05 柴 亜紀子	アロマストレッチ 11:15-11:45 STAFF		★片岡 千鶴 ↓有料540円↓	パワー・カーディオ 11:45-12:45 ★小泉 達哉	バレエ中級 11:45-12:15 横山 真依
★RADICAL ファイドウ 12:00-12:45 戸田 義和			★片岡 千鶴			★RADICAL MEGA DANZ 12:15-13:15 齋藤 香織	ボディメンテナンス 12:15-13:00 柴 亜紀子		フラダンス初級 11:45-12:45 濱名 千賀子	★UBOUND 11:45-12:45 ★村井 紫乃		★satoeri	エアロ・ロー 11:45-12:30 緑川 五月		ボディメンテナンス 12:15-13:00 柴 亜紀子	★RADICAL MEGA DANZ 12:15-13:00 山口 英恵		★小泉 達哉	ストレッチボール 12:30-13:00 ★STAFF	
KaQiLa 13:00-14:00 佐藤 由美子	オリラニフラススタジオ フラダンス初級 13:00-14:00 濱名 千賀子	★RADICAL TOP RIDE 13:15-14:00 ★戸田 義和	エアロ・バーン 13:20-14:05 河合 江梨花	ピラティス 13:00-14:00 ★TOMO		★RADICAL パワー・カーディオ 13:30-14:30 ★磯邊 賢一	JAZZストレッチ 13:30-14:00 JAZZ DANCE初級 14:00-14:30 広井 薫		ラテン・エアロ 13:00-14:00 甲斐 朱子	太極拳 13:00-13:45 筒井 幸子		ハタ・ヨガ 12:55-13:40 緑川 五月	オキシジェノ 12:45-13:30 村田 安希子	★RADICAL TOP RIDE 13:00-14:00 ★鍵山 慎太郎	サーキットEX 13:15-13:45 鍵山 慎太郎	★RADICAL UBOUND 13:15-14:00 ★山口 英恵		★RADICAL ファイドウ 13:00-14:00 小泉 達哉	JAZZ HIP HOP初級 13:15-14:00 城 太介	
★RADICAL MEGA DANZ 14:15-15:00 山口 英恵	ハタ・ヨガ 14:10-15:10 TOMOKO		ハタ・ヨガ 14:15-15:15 maya	トータルコンディショニング 14:15-15:15 ★村石 幸世		★RADICAL ファイドウ 14:45-15:45 磯邊 賢一	お腹ピラティス 14:45-15:45 広井 薫		★RADICAL パワー・カーディオ 14:15-15:00 ★鍵山 慎太郎	気功 14:05-15:05 筒井 幸子		ボディメンテナンス 14:00-15:00 鈴木 康子	バレエ初級 13:45-14:45 岩崎 緑		ハタ・ヨガ 14:00-15:00 福田 美鈴	★RADICAL TOPRIDE 14:15-15:00 ★関口 元気	↓有料810円↓	ハタ・ヨガ 14:15-15:00 sonoka	JAZZ HIP HOP中級 14:15-15:00 城 太介	★RADICAL TOP RIDE 14:30-15:00 戸田 義和
オリジナル・ステップ 15:15-16:15 ★YO-KO	パワー・ヨガ 15:20-16:20 TOMOKO		ファイティング 15:30-16:30 村石 幸世	ハタ・フロー 15:30-16:30 maya		★RADICAL X-55 16:00-16:45 ★上別府 秀行	ハタ・ヨガ 16:00-17:00 加藤 美千恵		パワー・ヨガ 15:15-16:15 福田 美鈴	エアロ・ビギナー 15:15-15:45 新倉 哲也	★RADICAL TOP RIDE 15:15-15:45 ★関口 元気	ファイティング 15:15-16:15 鈴木 康子	ピラティス 15:05-16:05 ★maya		パワー・ヨガ 15:15-16:15 福田 美鈴	リトモス 15:15-16:15 山口 けいこ		ボディメンテナンス 15:15-16:15 天野 恵	★RADICAL UBOUND 15:15-16:15 ★上別府 秀行	
ビギナー・ステップ 16:30-17:15 ★YO-KO			アロマストレッチ 16:45-17:15 STAFF	↓16:45-17:00 UBOUNDエレメント 17:00-17:30 ★菅原 悠								リトモス 16:30-17:30 中村 準	nani aloha 16:15-17:15 辻 真紀		★RADICAL ファイドウ 16:30-17:30 関口 元気	JAZZ HIP HOP初級 16:30-17:30 Saki		JAZZ DANCE初級 16:30-17:30 咲	エアロ・ビギナー 16:30-17:00 アンダーソン幸子	
フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	17:15-18:00 アンダーソン幸子	
★RADICAL パワー・カーディオ 19:15-20:00 ★鍵山 慎太郎	LOCK DANCE初級 19:00-20:00 GENKI		オキシジェノ 19:00-20:00 内藤 恭子	バレエ初級 18:45-20:00 岩崎 緑		★RADICAL TOP RIDE 19:30-20:00 ★戸田 義和						ポディケア 19:00-20:00 渋谷 輝幸	バレエ入門 18:45-19:15 中村 祐菜	★RADICAL TOP RIDE 19:15-20:00 ★高井 侑里	★RADICAL ファイドウ 20:15-21:00 戸田 義和	バレエ中級 20:15-20:45 中村 祐菜		HOUSE 21:00-22:00 ★RADICAL	★RADICAL パワー・カーディオ 21:15-22:00 ★戸田 義和	
★RADICAL X-55 20:15-21:15 ★村井 紫乃	エアロ・バーン 20:15-21:15 遠藤 恵美子	★RADICAL TOP RIDE 20:30-21:15 ★関口 元気	★RADICAL X-55 20:15-21:00 ★鍵山 慎太郎	骨盤シェイピング 20:10-21:10 松永 尚子		★RADICAL ラディカルパワー 20:00-20:45 ★水内 昇太	パワー・ヨガ 20:00-21:00 TOMOKO		オリジナル・ステップ60 20:15-21:15 ★片岡 千鶴	UBOUNDエレメント 20:30-21:15 ★上別府 秀行		★RADICAL ファイドウ 20:15-21:00 戸田 義和	↓有料540円↓ バレエ中級 20:15-20:45 中村 祐菜		★RADICAL HOUSE 21:00-22:00 ★RADICAL	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		
	★RADICAL UBOUND 21:30-22:15 ★村井 紫乃		★RADICAL ファイドウ 21:15-22:00 水内 昇太	骨盤ムーブメント 21:20-21:50 松永 尚子			リトモス 21:00-22:00 AZU	HOUSE 21:15-22:15 城 太介	エアロ・ロー 21:30-22:15 片岡 千鶴	アロマボール 21:30-22:00 ★STAFF	★RADICAL TOP RIDE 21:30-22:00 ★鍵山 慎太郎	★RADICAL パワー・カーディオ 21:15-22:00 ★戸田 義和	AYA 21:00-22:00							

fitness & resort INSPA shinyokohama

★定員制(整理券制)クラスについて
◆プログラム担当者名の先頭に「★」があるクラスは、定員制となっております。
開始30分前からジムカウンターにて整理券を配布致します。
◆パワー・カーディオ、X-55、UBOUND、TOP RIDEは 整理券の番号順の入場となります。
◆ステップクラス・パワー・カーディオ(35名)UBOUND&TOPRIDE(25名)ボール(26名)となります。
★有料レッスンについて
◆有料レッスンはフロント券売機にて購入をお願い致します。
★入退場について
◆レッスン開始後の途中入退場は安全面・プログラム構成面からご遠慮頂いております。
★整列について
◆レッスン参加の為の整列は、レッスン開始20分前からとさせて頂いております。
★フリースタジオについて
◆ご予約はジムカウンターにてお願い致します。
◆利用料金は当日後払いとなります。
★その他
◆インストラクターの都合により急な代行となる場合がございます。
◆撮影・録音などはご遠慮頂いております。