

↑【太枠部分は、11月の変更箇所です】

# 2016年11~12月 INSPA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				金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday				
時間/曜日	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム・岩盤	時間/曜日	
10:00										10:00										10:00	
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	ストレッチ30 10:30~11:00 STAFF		ヨガ60 10:30~11:30 tomomi			ヨガ60 10:30~11:30 tomomi			11:00	ボディケア 10:30~11:30 土屋 美智代	ボディケア 10:30~11:30 STAFF		溶岩スリム30 11:00~11:30 STAFF	ハレエ初級75 11:00~12:15 藤岡 真梨	ワインヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi				エアロ・ロー45 11:00~11:45 進藤 悦夫	11:00
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	オキシジェノ45 11:15~12:00 STAFF		骨盤シェイピング 11:45~12:45 高橋 慶太			ラテンエアロ45 11:45~12:30 手塚 ちづる			12:00	エアロ・ピキナー 11:45~12:15 土屋 美智代	エアロ・ピキナー 11:45~12:15 海野 有希		溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	ファンステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	オキシジェノ45 12:30~13:15 山口 英恵			溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	ストレッチ30 11:15~11:45 安達 拓郎	12:00
13:00	タヒチアンダンス 12:15~13:15 新崎 麻奈美	マットピラティス60 12:15~13:15 佐野 志織	溶岩ヨガ30 12:30~13:00 STAFF	リトモス45 12:00~12:45 進藤 悦夫			ハレエ中級(有料) 12:40~13:25 藤岡 真梨	ZUMBA45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	ファイドウ45 12:45~13:30 鍛冶 智恵	MEGADANZ45 13:45~14:30 村田 安希子		溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF	ファンステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	オキシジェノ45 12:30~13:15 山口 英恵			溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサークット 12:00~12:30 安達 拓郎	13:00
14:00	JAZZ DANCE 初級 13:30~14:30 南帆	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴		★安達 拓郎	前田 裕子		ハレエ中級(有料) 13:45~14:00 STAFF	ZUMBA45 12:45~13:30 手塚 ちづる		14:00	MEGADANZ45 13:45~14:30 村田 安希子	MEGADANZ45 13:45~14:30 古森 美紀		溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF	ファンステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	オキシジェノ45 12:30~13:15 山口 英恵			溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサークット 12:00~12:30 安達 拓郎	14:00
15:00	ファイドウ45 14:45~15:30 山口 英恵	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴		nani Aloha 14:30~15:30 青木 春奈			エアロ・ロー45 14:15~15:00 青木 春奈	フラダンス初級 14:15~15:15 友井 貴子		15:00	リラックスヨガ 14:45~15:45 鈴木 一平	HOUSE 14:45~15:45 中野 祐祐		溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	ファンステップ45 14:45~15:45 ★STAFF	オキシジェノ60 15:15~16:15 Yume			溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	ヨガ60 14:00~15:00 MEGUMI	15:00
16:00	ラディカルパワー30 16:00~16:30 ★安達 拓郎	社交ダンス 初級 15:55~16:55 根岸 昌代		野崎 夏子			エアロ・ロー45 14:15~15:00 青木 春奈	フラダンス初級 14:15~15:15 友井 貴子		16:00	ハレエ初級60 16:00~17:00 長尾 裕美	ストレッチボール30 16:00~16:30 ★STAFF		溶岩ヨガ30 16:30~17:00 山口 英恵	ファンステップ45 16:00~17:00 山口 英恵	★STAFF	MEGUMI		溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	ヨガ60 15:15~16:15 MEGUMI	16:00
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円			フリースタジオ (有料) 45分/540円			フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		17:00	ハレエ中級(有料) 17:10~17:40 STAFF	フリースタジオ (有料) 45分/540円		溶岩ヨガ30 17:00~17:30 STAFF	ファンステップ45 17:15~18:00 今野 翼	初級 17:15~18:15 MINAKO	JAZZ DANCE 17:15~18:00 ★STAFF		溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	ヨガ60 17:45~18:00 STAFF	17:00
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円			フリースタジオ (有料) 45分/540円			フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		18:00	フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		溶岩ヨガ30 18:00~18:30 STAFF	ファンステップ45 18:15~19:15 CHIIHIRO	初級 18:15~19:15 MINAKO	JAZZ DANCE 18:15~19:15 ★STAFF		溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	ヨガ60 18:15~19:15 CHIIHIRO	18:00
19:00	パワーカーディオ45 19:00~19:45 ★山口 英恵	オリエンタルスタジオ フラダンス初級 19:00~20:00 山崎 真理		パワーヨガ60 19:00~20:00 しずか			フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		19:00	ファンステップ45 19:00~19:45 ★進藤 悦夫	ファイティング45 19:00~19:45 村田 教利		溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	ファンステップ45 19:00~19:45 ★進藤 悦夫	ファイティング45 19:00~19:45 村田 教利			溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF	ヨガ60 19:00~19:45 CHIIHIRO	19:00
20:00	ZUMBA45 20:00~20:45 Yume	オキシジェノ30 20:10~20:40 STAFF		ラディカルパワー45 20:15~21:00 ★STAFF	初級 20:00~21:00 ありさ		フリースタジオ (有料) 45分/540円	フリースタジオ (有料) 45分/540円		20:00	リトモス60 20:00~21:00 進藤 悦夫	ヨガ60 20:00~21:00 MEGUMI		溶岩デトックス30 20:00~20:30 STAFF	リトモス60 20:00~21:00 MEGUMI	ヨガ60 20:00~21:00 MEGUMI			溶岩デトックス30 20:00~20:30 STAFF	★定員制(整理券制)クラスについて	20:00
21:00	ファイドウ60 21:00~22:00 上別府 秀春	初級 20:50~21:50 齋藤 香織		ファイドウ45 21:15~22:00 高橋 巨			エアロ・ピキナー45 21:20~22:05 YO-KO	ストレッチボール30 21:30~22:00 ★STAFF		21:00	パワーカーディオ45 21:15~22:00 ★STAFF	MEGADANZ45 21:15~22:00 村田 安希子		溶岩デトックス30 21:00~21:30 STAFF	パワーカーディオ45 21:15~22:00 ★STAFF	MEGADANZ45 21:15~22:00 村田 安希子			溶岩デトックス30 21:00~21:30 STAFF	★定員制(整理券制)クラスについて	21:00
22:00										22:00											22:00

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
フィットネス系  
コア系  
ヨガ系  
その他

スタジオを有料(540円)で貸し出します。ジムカウンターにてご予約をお取り下さい。

4F 女性専用岩盤浴で有料(¥1,080)となります。

毎月4週目は、HIP HOP 21:15~22:15 IR・MEI 上記のクラスとなります。

★定員制(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分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。

- ステップ(定員:35名)・・・ステップ、パワーカーディオ
- ストレッチボール(定員:20名)・・・ストレッチボール
- 菁竹(定員:20名)・・・セルフ・フットセラピー
- ヒーリングコンディショニング(定員:20名)・・・ミニボール・ストレッチボールを使用致します。
- ★インストラクターの都合により、急遽内容を変更する場合がございます。レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。
- 有料クラス：ハレエ中級30(540円税込)ハレエ中級45(810円税込)岩盤レッスン(1,080円税込)

# fitness & resort INSPA横浜 スタジオプログラム紹介 【2016年11～12月】

## ★エアロビクス

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
エアロ・ビギナー	30/45	-	1	2	エアロビクスが初めての方向けのクラスです。初めての方でも安心して行えます。
エアロ・ロー	45	-	2	3	脂肪燃焼を目的としたシンプルなお手軽な中心のクラスです。
ラテンエアロ	45	-	1	2	ラテンの音楽に合わせて優雅にラテンダンスを楽しむクラスです。

## ★ステップ

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
ビギナーステップ	45	35	2	1	ステップが初めての方向けのクラスです。台の昇降運動で足腰に衝撃が少なく高い運動効果が得られます。
ファンステップ	45	35	2~3	3	ビギナーステップに慣れてきた方で、更にベーシックの種目を増やしコンビネーションを楽しむクラスです。
オリジナルステップ	60	35	3~5	3~5	インストラクターの自由な振り付けでステップを楽しむ、ステップのクラスに慣れてきた方向けのクラスです。

## ★ダンス

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
HOUSE	60	-	2	2	HOUSEの基礎を習得し、足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコよく踊りましょう！
バレエ入門	30	-	2	1	バレエが初めての方でも充分楽しめる初心者用のクラスです。バレエの基礎をしっかりと身につけます。
バレエ初級	60/75	-	2	2	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめます。美しい身体のラインを作りましょう。
バレエ中級	30 <small>有料90円</small>	-	3	2	もっとバレエを本格的に踊りたい、もっと上手に踊りたいという方向けのクラスです。有料のクラスとなっております。参加ご希望の方はジムカウンターにて受付をいたします。
	45 <small>有料110円</small>	-	3	2	
JAZZ DANCE初級	60	-	2	2	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせた振り付けもあり、慣れてない方にもお勧めのクラスです。
JAZZ HIP HOP初級	60	-	2	2	HIPHOPの基礎からJAZZテイストまで、幅広いバリエーションで振り付けを楽しむダンスプログラムです。
HIP HOP	60	-	2	2	HIPHOPの動きに必要なストレッチからはじめ、音とり、動きの基礎、振り付けまでを楽しめるクラスです。 (金曜日は、4週目のみ HIP HOP 21:15~22:15 担当：MEIとなります。)
ZUMBA	45/60	-	3	3	ラテン系を中心とした「音楽」と「ダンス」、そして「フィットネスエクササイズ」を融合させたプログラムです。
ベリーダンス入門	60	-	1	2	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。ベリーダンスが初めての方に最適です。
nani aloha	60	-	2	2	ハワイに古くから伝わるフラと現代のフィットネスが融合した新しいプログラムです。女性に大人気です。
タヒチアンダンス	60	-	2	2	ハワイの音楽に合わせて踊り、股関節の周りの筋肉をよく使う事で代謝UP・身体引き締めやウエストのくびれも期待できるクラスです。
フラダンス初級	60	-	2	2	ハワイの音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でもご参加いただけるクラスです。
リトモス	45/60	-	3	2	楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラム。色々なジャンルのダンスが楽しめます。
MEGA DANZ (メガダンス)	45	-	2	2	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし構成されたダンス系プログラム。ミュージックに身をゆだね、その名の通りMEGA(メガ)級に楽しく、思うがままに踊りましょう！
フリースタイル	60	-	2	2	ストリート系ダンスを簡単な振り付けで踊るクラスです。インストラクターのオリジナルスタイルを楽しめます。
社交ダンス初級	60	-	2	2	社交ダンスとは、社交の場で行われる踊るペアのダンスです。社交ダンスの基本ステップを楽しみましょう。初めての方でも安心してご参加いただけます。

## ★コンディショニング

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
ピラティス	60	-	2	2	お腹まわりのインナーマッスルを中心に使用して、正しく、美しい姿勢・骨格を作り上げていきます。
ヒーリングコンディショニング	60	20	2	2	シンプルなエクササイズをしながら機能的な姿勢を作っていきます。
ラディカルパワー	30/45	35	1~2	2~3	バーベルを使用し、音楽に合わせて筋肉トレーニングを行います。健康維持・ボディライン形成に効果が期待できます。
ラディカルパワーエレメント	10	35	1	1	ラディカルパワーの練習をしていきます。バーベルの扱い方や、正しいフォームを習得していくクラスです。
パワーカーディオ	45/60	35	2~3	2~4	バーベルを使用し、筋肉トレーニングと有酸素運動を組み合わせたいサーキット形式のクラスです。
シェイプサーキット	15/30	-	1	2	さまざまな簡単なトレーニングを行ない、短時間で引き締め効果をもつクラスです。筋力トレーニングが一人で出来ない方、苦手な方でもご参加いただけます。
骨盤シェイピング	60	-	1	2	骨盤周辺のストレッチと簡単な骨盤矯正のエクササイズを行い、骨格を正しい位置に戻してゆくのクラスです。
オキシジェノ	30/45/60	-	1~2	2~3	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳・気功の要素を取り入れた、優雅な音楽に合わせて動いていく、ファンクショナルプレコリオレッスンです。
美ボディピラティス	60	-	2	2	筋肉を正しい位置に戻し、トレーニングを行う事で体幹を鍛え、本来の身体の美しいラインを作っていくクラスです。
骨盤エクササイズ	60	-	1	2	骨盤回りの調整を行うエクササイズで姿勢やホルモンバランスを調整して、若々しいボディデザインへと目指していくクラスです。
マットピラティス	60	-	1	2	呼吸と意識した動きにフォーカスしながら全身の筋強化・柔軟性・バランスを高めるクラスです。特に体幹部に焦点をあて、カラダを安定させる力を身につけます。姿勢の改善・健康増進を目指します。

★「レベル」表示の見方について…強度や難度の目安とした「運動レベル」として表示しております。ご自身の体力、技術に合わせてご参加ください。

## ★格闘技

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
ファイトウ	45/60	-	3	4~5	アルゼンチンで生まれた格闘技プログラム。ノリの良い音楽と動きで、脅威的なシェイプアップが期待できます。
ファイトキング	45	-	2	4~5	ボクシングやキックなど格闘技の動きを取り入れた、ストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。女性の方にも安心してご参加いただけます。

## ★リラクゼーション

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
ヨガ	60	-	1	1	基本的なヨガのポーズと呼吸法を行います。ヨガが初めての方でも安心してご参加いただけます。
パワーヨガ	60	-	2	2	アクティブなヨガの動きで、柔軟性としなやかな筋力を同時に高めるシェイプアップ効果の高いクラスです。
気功	30	-	1	1	呼吸・動作・イメージを用いて気の流れを整え、心身を安定させます。自然治癒力向上の効果も期待できます。
太極拳	45	-	1	1	太極拳の基本的な動きや呼吸法を学び、簡化太極拳の二十四式を中心に行うクラスです。
ボディメンテナンス	45/60	-	1	1	自分で体を動かしながら、自分の体の歪みを整えるセルフメンテナンスのクラスです。
陰陽ヨガ	60	-	2	2	柔軟性と深いリラクゼーションを求める『陰ヨガ』と筋肉をストレッチし強化していく『陽ヨガ』の両面をコントロールして進めていきます。心身ともにバランスのとれた健やかな身体づくりを目指していきます。
ボディケア	60	-	1	1	ご自分の身体のほくし方を学び調整する、セルフメンテナンス系のプログラムです。
ヴィンヤサフロー・ヨガ	60/75	-	2	3	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うヨガです。運動量が多いので、たくさん身体を動かしたい人にピッタリのクラスです。
ストレッチボール	30	20	1	1	ストレッチボールを使用し、肩甲骨や骨盤まわりの深層部の筋肉を動かす事で柔軟性の向上が望めます。
セルフ・フットセラピー	30	20	1	1	青竹やストレッチボールを使用し末端の神経を刺激します。代謝活性・血行促進効果も得られます。ほくしやストレッチも行います。
ストレッチ	30	-	1	1	正しい呼吸法で基礎代謝・免疫力・副交感神経を高めながら、ストレッチを行い身体をほくして行くクラスです。リラクゼーション効果が期待出来るアロマの香りも楽しんでいただけます。
リラクゼーションヨガ	60	-	1	1	ココロを穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで、深いリラクゼーション感が得られるクラスです。日頃の疲れた体を癒していきます。
ベーシックリンパストレッチ	45	-	1	1	リンパの流れや呼吸をコントロールしながら全身をストレッチします。血液やリンパの流れが良くなり、身体の柔軟性アップ、デトックス、健康促進に効果大です。
リラクゼーションボディケア	60	-	1	1	ゆったりとした状態で体を動かしながら、自分自身の動きに意識を向けていきます。そして、ご自身の体への注意と知覚、イメージーションを使いながら、よりご自身にとって効果的な動き方、身体の使い方を発見していきます。

## ★遠赤ドーム・岩盤浴レッスン

溶岩ストレッチ	30	-	1	1	遠赤ドームの中で簡単なストレッチを行います。身体が暖まっている状態で行うので高い柔軟性の向上が期待出来ます。
溶岩スリム	30	-	1	1	身体を暖めながら簡単なエクササイズを行うクラスです。新陳代謝、自然治癒力、ダイエットに効果的です。
溶岩デトックス	30	-	1	1	身体の深部から暖めながらリンパ・自律神経に働きを掛け老廃物を押し流し、身体の中から綺麗にしていくクラスです。
溶岩ヨガ	30	-	1	1	簡単なヨガのポーズを行います。初めての方にオススメです。
岩盤ビューティーアロマヨガ	45 <small>有料1080円</small>	-	2	2	ダイエット効果の高いポーズを中心に行う全身引き締めのクラスです。心身共に美しくなります。

## ★その他レッスン

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
フリースタジオ	45 <small>有料540円</small>	-	-	-	有料にてご自由にスタジオをご利用頂けます。(※ジムカウンターにて要予約) なお、ご利用時の備品等の破損の際は修繕費を頂きます。怪我等に関しても責任を負いかねます。ご了承下さい。
スタジオオリエンテーション	30	-	1	1	様々なレッスンを短い時間でご案内致します。始めてレッスンに参加される方にオススメです。
護身術	45	-	1	1	大きな力を使わず、体力差を埋められる動きを習得できます。

◎ジムエリア有料レッスンのお申込みは、2Fジムカウンターにて承ります。ご精算は、お帰りの際に精算機にてお願い致します。



◎岩盤浴有料レッスンのお申込みについては、1Fフロントにて承ります。ご精算は、お帰りの際に精算機にてお願い致します。

◎レッスン開始10分経過後のレッスン参加・途中退室はご遠慮頂いております。予めご了承お願い致します。


◎定員制のクラスは、クラス開始30分前に整理券をジムカウンターにて配布致します。整理券はお一人様一枚とさせていただきます。

(レッスン中、整理券入場の為の途中退室はご遠慮ください。)

◎スタジオオリエンテーションはレッスンの効果や流れの説明会です。週替りで内容変更し、次のステップアップへ繋がります。

※  は裸足でもご参加頂けるレッスンです。 は整理券が必要です。

※遠赤ドームレッスンご参加の際は浴衣を着用頂き、タオル、水分の準備をお願い致します。

※  は世界的規模で配信されているラディカルフィットネスのプログラムです。

全てがプレコリオ(振り付けが決まっている)になり、シンプルな振り付けで初心者から上級者まで楽しめるクラスです。何ととっても音楽が魅力的です、是非チャレンジしてみてください。