

↑【太枠部分は、4月の変更箇所です】

2017年4~6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	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	逸赤ドーム・岩盤	
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		ヨガストレッチ30 11:00~11:30 STAFF	バレエ入門 10:45~11:15 濱谷 輝幸	ポテキア 10:30~11:30		ポテキア 10:30~11:30	パワーヨガ60 10:30~11:30 海野 有希	溶岩スリム30 11:00~11:30 STAFF	バレエ初級75 11:00~12:15 村田 安希子	ヴィンヤサ フロアヨガ75 11:00~12:15 tomomi	ヨガスリム30 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	ストレッチ30 11:15~11:45 STAFF			
12:00	気功30 11:20~11:50 張 学峰	オキシジェノ45 11:15~12:00 村田 安希子		リトモス45 12:00~12:45 進藤 悦夫	骨盤シェイピング 11:45~12:45 斎藤 慶太		ラテンエアロ45 11:45~12:30 手塚 ちづる	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF		エアロ・ピギナ 11:45~12:15 土屋 美智代	ZUMBA GOLD 11:45~12:30 佐野 志織		ピギナスステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-KO	オキシジェノ45 12:30~13:15 村田 安希子	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 安達 拓郎	ピラティス60 12:15~13:15 広井 薫		
13:00	JAZZ DANCE 初級 12:15~13:15 南帆	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	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★安達 拓郎	タビチアダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美		バレエ中級(有料) 12:40~13:25 藤岡 真梨	ZUMBA 12:45~13:30 手塚 ちづる		美ボディピラティス 12:30~13:30 古森 美紀	MEGADANZ45 12:45~13:30 村田 安希子		オリジナルステップ75 13:30~14:30 ★Y-O-KO	ヨガ60 13:30~14:30 窪田 友美子	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	ヨガ60 14:00~15:00 高橋 聡	ファイドウ60 14:00~15:00 高橋 聡		
14:00	HOUSE 13:30~14:30 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴		nani Aloha 14:15~15:15 青木 春奈	エアロ・ロー45 14:15~15:15 青木 春奈		シェイプサーキット15 13:45~14:00 STAFF	陰陽ヨガ60 13:45~14:45		パーソナルピラティス 13:45~14:30 古森 美紀	ファイドウ45 13:45~14:30 鍛冶 知寿		★Y-O-KO	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	ヨガ60 14:00~15:00 高橋 聡	ファイドウ60 14:00~15:00 高橋 聡		
15:00	ベリーダンス入門 14:45~15:45 舞絵輝 ゆう子	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴		野崎 夏子	エアー・ロー45 14:15~15:15 青木 春奈		オリジナルスタジオ フラダンス初級 14:15~15:15 坂井 貴子	フラダンス初級 14:15~15:15 坂井 貴子		バレエ初級60 14:45~15:45 長尾 裕美	リラクゼーション 14:45~15:45 鈴木 一平	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	ボディメンテナン60 14:45~15:45 今野 翼	ZUMBA 14:45~15:45 Yume	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	ボディメンテナン60 14:45~15:45 今野 翼	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	
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		宮下 薫	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		バレエ中級(有料) 15:55~16:25 ★STAFF	ストレッチボール30 16:00~16:30 ★STAFF		セルフセラセラ30 16:00~16:30 村田 安希子	MEGADANZ45 16:00~16:45 村田 安希子	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	
17:00	ファイドウ45 16:45~17:30 高橋 巨	フリースタジオ (有料) 45分/540円	溶岩スリム30 17:00~17:30 STAFF	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					JAZZストレッチ15 16:45~17:00 初級 17:00~18:00 MINAKO	ファイドウ60 17:00~18:00 上別府 秀香	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	
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		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 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	
19:00	ピラティス45 19:00~19:45 山崎 明美	オリジナルスタジオ フラダンス初級 19:00~20:00 里見 真理		ストレッチボール30 ★STAFF	溶岩ストレッチ30 19:00~19:30 STAFF		ピギナスステップ45 19:15~20:00 ★山口 英恵	オキシジェノ45 19:15~20:00 村田 安希子		エアロ・ロー45 19:00~19:45 上別府 秀香	溶岩スリム30 19:00~19:30 STAFF		ファイドウ30 19:15~19:45 進藤 悦夫	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	
20:00	ファンステップ45 20:00~20:45 ★山崎 明美	オキシジェノ30 19:50~20:40 ★藤原 香織	溶岩ストレッチ30 20:30~21:00 STAFF	ラディカルパワー45 20:15~21:00 ★安達 拓郎	初級 20:15~21:00 ありさ		骨盤エクササイズ 20:15~21:00 YO-KO	ファイドウ60 20:15~21:15 山口 英恵	溶岩ビューティー アロマヨガ(有料) 20:15~21:00 村田 安希子	ヨガ60 20:00~21:00 山口 英恵	リトモス60 20:00~21:00 進藤 悦夫		溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	
21:00	スタックオリエンテーション 21:00~21:30 STAFF	JAZZ HIPHOP 初級 20:50~21:50 藤原 香織		ファイドウ45 21:15~22:00 高橋 巨	HIP HOP 21:15~22:15 MEI		エアロ・ピギナ45 21:20~22:05 YO-KO	ストレッチボール30 21:30~22:00 ★STAFF		パワーカーディオ45 21:15~22:00 村田 安希子	フリースタイル 21:15~22:15 MOE		溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	溶岩ヨガ30 20:00~20:30 STAFF	
22:00																			

エアロ系
ステップ系
ダンス系
ボディメンテナンス系
ピラティス系
ヨガ系
有料レッスン

初めての方向けに、選替わりに様々なレッスンをご体験いただけます。レッスン内容は別途掲示をご確認ください。

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。

初めての方向けに、選替わりに様々なレッスンをご体験いただけます。レッスン内容は別途掲示をご確認ください。

★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、ラディカルパワー
- ストレッチボール(定員:20名)・・・ストレッチボール
- 青竹(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: バレエ中級30(540円税込) バレエ中級45(810円税込) 岩盤ビューティーアロマヨガ(1,080円税込)

fitness & resort INSPA横浜 スタジオプログラム紹介 【2017年4～6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ローインパクト中心のクラスです。
ラテンエアロ	45	-	1	2	ラテンの音楽に合わせてながら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ず。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ず。美しい身体のラインを作りましょう。
バレエ中級	30	■R540P	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	■R810P	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助めのクラスです。
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むクラスです。
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ベアのダンスです。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高めるクラスです。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、ファンクショナルフ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、若々しいボディラ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・バランスを高めます。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。

★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。
ファイティング	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	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	書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を行います。
ストレッチ	30	-	1	1	正しい呼吸法で基礎代謝・免疫系・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いくクラスです。リラクゼーション効果も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	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。

★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。身体が温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	身体を温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	身体の深部から温めながらリンパ・自律神経に働きを掛け老廃物を押し出し、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。

★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	■R600P	-	-	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。怪我等に關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。

◎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。

◎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げます。

※  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。

全てがフレコリオ(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。何といたって音楽が魅力的です、是非チャレンジしてみてください。

★「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。