

# INSPA横浜

# ゴールデンウィーク特別プログラム

5月3日(水)



5月4日(木)



5月5日(金)



時間	スタジオ1st	スタジオ2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	バレエ入門 11:00~11:30 バレエ初級75 11:30~12:45 藤岡 真梨	ラテンエアロ45 10:45~11:30 手塚 ちづる	*注目レッスン* 手塚Rのエアロ60min でしっかり脂肪燃焼!!! オリジナルを楽しもう!!!!
12:00		エアロ・バーン60 11:45~12:45 手塚 ちづる	溶岩ヨガ 12:00~12:30 STAFF
13:00	バレエ中級(有料) 12:55~13:40 藤岡 真梨	パワーヨガ60 13:00~14:00 海野 有希	*注目レッスン* 我がインスパ名物!! ダブル高橋コンビで、熱い、 熱い、胸板厚い!!75min!!!!
14:00	JAZZDANCE ~姿勢がよくなる JAZZの基礎~ 14:00~15:15 ありさ	ヨガ60 14:15~15:15 Tomo	*注目レッスン* 南帆先生お馴染みの振り付 けクラス♪今回も楽しみ!!!! 初めての方も是非!
15:00	*注目レッスン* 帰ってきました村田安希子 と90分!!今回は、安達拓郎 とともに、限界を超えま す!!その先に見えるもの は究極な達成感!!!!!!?	パワーカーディオ 15:30~17:00 ~90分ガチ勝負!! 自らの挑戦2017~ ★村田姉&安達弟	溶岩ストレッチ 16:00~16:30 STAFF
16:00		ビューティピラティス 15:30~16:30 (定員:20名) ★Tomo	*注目レッスン* TomOR初インスパ横浜登 場!ボールで身体をほぐし てからピラティスエクサ サイズを行うことで、イン ナーマッスルへの効果を高 めます!より美しく♪
17:00	*注目レッスン* 松信と上別府の仲良しコンビ で、笑いあり、涙あり(?) の最高のファイトタイム! ハッスル発する~!!	ファイト60 17:15~18:15 ボス松信&下別府	溶岩リラックスヨガ 18:30~19:00 関崎 七海
18:00		アロマストレッチ 17:15~17:45 STAFF	
19:00			

時間	スタジオ1st	スタジオ2nd	遠赤ドーム
10:00			*注目レッスン* 七海のインスパエアロデ ビュー!!初めてのの方も是 非ご参加ください!
11:00	エアロ・ピキナー30 10:45~11:15 関崎 七海	オキシジェノ60 11:15~12:15 村田 安希子	溶岩スリム 11:00~11:30 STAFF
12:00	ファイト75 11:30~12:45 ダブルTAKAHASHI 聡 & 巨	ヨガ特別企画 ワークショップ 12:30~14:00 ~振り付けクラス~ ~股関節の柔軟性を 高めるためには...~ 13:00~14:00 南帆	*注目レッスン* shokaiR初登場! 『股関節が硬い...』そんな 悩みがある方は多いはず! INSPA横浜初めてのワーク ショップ開催!内側にある 可能性を感じ、新たなチャ レンジしてみませんか?
13:00	JAZZ DANCE ~振り付けクラス~ 13:00~14:00 南帆	マットピラティス 14:15~15:15 スタジオ オリエンテーション ~MEGADANZ~ MEGADANZ30 14:45~15:15 村田 安希子	*注目レッスン* 上別府ブラザーズ解禁!! どちらを選ぶ? もちろん両方?! 一緒に、パッチリ全身追 い込んでいきましょう!
14:00		オリジナルステップ60 15:30~16:30 ★山崎 明美	*注目レッスン* 振りを覚えて楽しく踊りな がらシェイプUP!!初めての 方、難しいと思ってしまっ た方、ここからは是非始め ましょう!!
15:00		ポティコンディショニング 15:30~16:30 今野 翼	溶岩デトックスヨガ 16:30~17:15 村田 安希子
16:00		リンパ ボールストレッチ 16:45~17:45 ★関崎 七海	*注目レッスン* たくさん運動した身体を ボールを利用してながら疲 労回復しましょう!
17:00	シェイプステップ サーキット 17:00~17:45 ★進藤 悦夫		溶岩ストレッチ 18:30~19:00 STAFF
18:00	*注目レッスン* ステップ台を使って、自重トレーニング をサーキットに行い、身体を究極に追い 込んでいきます。※注意:体力に自信の ない方はご遠慮下さい。		
19:00			

時間	スタジオ1st	スタジオ2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	陰陽ヨガ75 11:00~12:15 海野 有希	ボディケア60 10:30~11:30 土屋 美智代	
12:00	ワイルドクラス60 12:30~13:30 A.I.	エアロ・ピキナー 11:45~12:15 ↑土屋 美智代	溶岩リンパストレッチ 12:00~12:30 STAFF
13:00	パワーカーディオ 13:45~14:45 ★上別府 秀春 with H.Y.	美ボディピラティス 12:30~13:30 古森 美紀	*注目レッスン* AIRが久しぶりに登場!! ワイルドかつセクシーなA.I.(愛) の振付をマスターしましょう! 初めての方も大歓迎!!
14:00	X55 15:00~16:00 ★上別府 秀行 with H.H.	ペーシックリンパストレッチ 13:45~14:45 古森 美紀	
15:00		祝日ダンス特別企画 ~佐江内ダンス~ 前半編 15:00~16:00 窪田 友美子	溶岩スーパーシェイプ 15:00~15:30 高橋 巨
16:00	アシュタンガヨガ入門 16:15~17:15 進藤 悦夫	祝日ダンス特別企画 ~佐江内ダンス~ 後半編 16:15~17:15 窪田 友美子	*注目レッスン* ドラマ『スーパーサラリーマン佐 江内氏』のエンディングで踊っ ていたダンスの振りを前半後半に 分けて踊りましょう!視てなかつ た方も、カッチョイダンスです! 是非ご参加ください!
17:00	リトモス60 17:30~18:30 進藤 悦夫	ストレッチポール 17:30~18:00 ★STAFF	溶岩スッキリヨガ 18:00~18:45 今野 翼
18:00			
19:00			

★印はレッスン開始30分前にカウンターにて整理券を配布致します。(ステップ・パワーカーディオ・X55:35名、ボール使用レッスン:20名)  
フィットネス営業時間 10:00~20:00