

# INSPA京都店 スタジオプログラム 2019年4月~6月

■UBOUND、ステップ・■エアロピクス・■コンディショニング・■リラクゼーション、ヨガ・■ダンス・■格闘技・■HOTプログラム

■平日10:00~23:00 ■土曜10:00~21:00 ■日祝10:00~20:00  
※尚、ジムは営業終了の30分前迄となっております。

**INSPA京都LINE**  
お得な情報や緊急代行情報などを配信いたします！  
ぜひ、ご登録ください！



時間/曜日	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間/曜日	
	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND		
10:00~																			10:00~	
10:15~																			10:15~	
10:30~		フラダンス	リラクソヨガ		バレエ	心癒しヨガ	ホット		かんたん	ホットヒーリング	ダイエット	ZUMBA				ホットボール	ヨガ	フラメンコ	10:30~	
10:45~	ホットシェイプ	10:30-11:30	10:30-11:30	ホットシェイプ	10:30-11:30	10:30-11:30	リラクソヨガ	ステップ・ピキナー	ピラティス	フローヨガ	ピラティス	10:30-11:15	和田野 広美	ホット	バレエ	やさしい	ストレッチ	10:30-11:30	10:30-11:30	
11:00~	10:45-11:30			10:45-11:30			10:30-11:30	10:45-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:45-11:45	10:45-11:45	10:45-11:45			★小林 司	山本 青奈	岡村 怜美
11:15~	★矢部 博一	山城 具子	Ann	★篠田 汰哉	本田 彩香	大野 美伸	★荒木 真記子	★渡川 麻智枝	三神 友紀菜	★梅本 智絵	多田 尚美		★梅本 智絵	yukko	荒木 真記子				11:15~	
11:30~													エアロー・ピキナー						11:30~	
11:45~	ホットパワーヨガ	リトモス	楽のび	ホット	ZUMBA	KaQiLa	ホットヨガ	ZUMBA	骨盤	ホット	バレエ								11:45~	
12:00~	11:45-12:45	11:45-12:45	ストレッチ	リフレッシュヨガ	11:45~12:45	11:45~12:45	11:45-12:45	11:45~12:45	コンディショニング	リラクソヨガ	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	11:45-12:45	
12:15~																			12:15~	
12:30~	★Ann	藤原 梨恵	※定員18名	★大野 美伸	片岡 暁音	一筆 里美	★渡川 麻智枝	片岡 暁音	増谷 加代子	★荒木 真記子	三神 友紀菜								12:30~	
12:45~													エアロー・ピキナー	★梅本 智絵	yukko	多田 尚美			12:45~	
13:00~	ホットリセット	ウォーキング	フリースタイル	ホット骨盤	ポール	ラテン	ホット	ファイドウ	ベリーダンス入門	ホット	シアターJAZZ	リラクソヨガ							13:00~	
13:15~	ピラティス	エクササイズ	13:00-14:00	コンディショニング	ピラティス	(初・中級)	ピラティス	13:00-13:30	※女性限定	ピラティス	(初・中級)	13:00-14:00	ホットダイエット	JAZZ	筋膜ストレッチ	ホット	ファイドウ	経絡ヨガ	13:15~	
13:30~	13:00-14:00	13:00-14:00		13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	ポディメイク	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:15-14:15	13:30~	
13:45~	★谷口 貴子	芳賀 明子	Yoshie	★一筆 里美	★谷口 貴子	村上 拓人	★片岡 暁音	ラディカルパワー	Orie	★谷口 貴子	CHISA	伊藤 加奈子	&ストレッチ						13:45~	
14:00~																			14:00~	
14:15~	ホット陰陽ヨガ	ラディカルパワー		ホットピラティス	パワーカーディオ	フラダンス	ホットストレッチ	★篠田 汰哉		ホット	やさしいエアロ	パワーヨガ	★マリコ						14:15~	
14:30~	14:15-15:15	14:15-15:00	アナトミックヨガ	14:15-15:15	14:15-15:00	14:15-15:15	14:20-15:05	14:15-15:05	バレエ基礎15分	UBOUND	14:30-15:00	14:15-15:00	ホット						14:30~	
14:45~													アンチエイジング	ラディカルパワー	バランスボール	ホット	パワーカーディオ	ビューティ	14:45~	
15:00~	★梅本 智絵	★小泉 達哉	14:30-15:15	★井上 明香	★篠田 汰哉		★榎 紀乃	↑途中入室可	14:30-15:00	★西村 将宏	★CHISA	14:30-15:30	★美穂	★篠田 汰哉	★YURI	14:30-15:30	★小泉 達哉	ペルヴィス	15:00~	
15:15~																			15:15~	
15:30~	ホット	ファイドウ	オキシジェン	ホットシェイプ	JAZZ	太極拳	ホットヨガ	90分	エアロ・ピキナー	ホットシェイプ	ポール	HOUSE							15:30~	
15:45~	リラクソヨガ	15:20-15:50	15:30-16:15	15:30-16:15	15:30-16:30	15:30-16:30	15:15-16:15	14:30-16:15	15:30-16:15	15:15-16:00	ピラティス	15:15-16:15	ホット	ファイドウ	ストリートダンス	ホットヨガ	エアロ・ロー	リセット	15:45~	
16:00~	15:30-16:30	UBOUND	矢部 博一	★榎 紀乃			★梅本 智絵	早川 公虹子	矢部 博一	★好見 将太郎	&楽のび	15:15-16:45	リラクソヨガ	15:45-16:30	15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45	15:45-16:45	ピラティス	16:00~
16:15~	★大野 美伸	16:00-16:30			井上 明香	前田 真由美					※定員25名	15:15-16:45	15:45-16:30						16:15~	
16:30~		★西村 将宏	かんたんエアロ	ホットアロマ			ホット				★谷口 貴子		★美穂		寺田 沙織	★美穂	矢部 博一	YURI	16:30~	
16:45~				ホットアロマ			リンパヨガ	レンタル			ウェーブストレッチ	ホット		ホットシェイプ	UBOUND				16:45~	
17:00~				リラクソヨガ			16:45-17:15	16:30-17:30	レンタル	★矢部 博一	16:30-17:00	ピキナーヨガ		16:45-17:30	16:45-17:30				17:00~	
17:15~																			17:15~	
17:30~																			17:30~	
17:45~																			17:45~	
18:00~																			18:00~	
18:15~																			18:15~	
18:30~																			18:30~	
18:45~																			18:45~	
19:00~	ホットシェイプ	18:45-19:45	18:45-19:45	ホットダイエット	ヨガ	ペルヴィス	ホットヨガ		オキシジェン	ホットヨガ	ZUMBA	ダンス							19:00~	
19:15~	19:00-19:45			ポディメイク	19:00-20:00	19:00-20:00	19:00-19:45	UBOUND	19:00-19:45	19:00-19:45	ピラティス	マユリ							19:15~	
19:30~	★牧野 崇人	小東 美菜子	荒木 真記子	19:00-19:45	山本 青奈	YURI	★山本 青奈	19:15-19:45	矢部 博一		19:00-19:45	18:45-19:30							19:30~	
19:45~				★マリコ						★西村 将宏									19:45~	
20:00~	ホット	ファイドウ	JAZZ		ベリーダンス	※女性限定	ホットダイエット	ファイドウ	フローヨガ	ホット	パワーカーディオ	インドムービー							20:00~	
20:15~	リラクソヨガ	20:00-20:45	20:00-21:00	ホットセルフ	ZUMBA	19:45-20:45	ポディメイク	20:00-20:45	20:00-21:00	ピラティス	20:00-20:45	ダンス							20:15~	
20:30~	20:00-20:45	榎 紀乃		ホットセルフ	20:15-21:00	20:00-21:00	20:00-20:45	20:00-20:45	20:00-21:00	20:00-20:45	★佐藤 弘幸	マユリ							20:30~	
20:45~	★荒木 真記子		小東 美奈子	20:15-21:00	矢部 博一	Ayako	★マリコ			★片岡 暁音									20:45~	
21:00~	疲労回復ストレッチ	パワーカーディオ		★YURI															21:00~	
21:15~	21:00-21:45	21:00-21:45		ホットヨガ	UBOUND	エアロ・ロー	ホット	ラディカルパワー	21:00-21:45	21:00-22:00	ZUMBA	HIP HOP							21:15~	
21:30~	★小林 司	★好見 将太郎		21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	リラクソヨガ	★好見 将太郎	21:15-22:00	21:00-22:00	21:15-22:00	マユリ							21:30~	
21:45~				★大井 梨紗子	★西村 将宏	矢部 博一	21:15-22:00			★一筆 里美									21:45~	
22:00~																			22:00~	
22:15~																			22:15~	
22:30~																			22:30~	

■★印の付いているクラスは定員制です。(レッスン開始30分前よりジムカウンターにて整理券を配布)  
パワーカーディオ・ラディカルパワー・ステップ・バランスボール・ポールストレッチ・ウェーブストレッチリング・ファンクショナル・UBOUND・ホットプログラム  
■スタジオの準備が整い次第ご入室頂けます。事前の場所取り等はご遠慮下さい。  
■レッスン開始5分以降の入室はご遠慮ください。  
■プログラムは変更になる場合もございますので予めご了承願います。  
■レッスン時間外のスタジオの入室はご遠慮下さい。  
■HOTスタジオでのお話はレッスン進行の大きな妨げになります。  
■HOTスタジオは岩盤浴ではありませんのでレッスン内容以外の行為はおやめ下さい。  
■HOTスタジオ参加の際は必ず水分とバスタオルを持ってご入室下さい。※レンタル有  
■レンタルスタジオのご利用料金は、お1人30分200円です。

クラス名	時間	定員	靴	クラス内容
<b>コンディショニング</b>				
パワーカーディオ	45/60	25	○	バーベルを使用した筋力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。
ラディカルパワー	30/45	25	○	バーベルを使用したトレーニングで筋力アップを目指します。(有酸素運動はありません)
バーベルエクササイズ	45	25	○	インストラクターのオリジナル構成によって、筋力アップを目指します。(有酸素運動はありません)
全身シェイプ	45	-	○	全身のトレーニングを行います。代謝アップ、シェイプアップに効果的です。
サーキットトレーニング	30	-	○	筋力トレーニングと有酸素トレーニングを組み合わせた、全身引き締めクラスです。
ピラティス	45	-	-	基本的なピラティスの種目を中心に行うクラスです。姿勢改善、基礎代謝UPに効果的です。
リセットピラティス	60	-	-	身体の深層にあるインナーマッスルを調整し、本来の身体の機能を取り戻す機能改善のクラスです。
ダイエットピラティス	60	-	-	ダイエット効果の高いピラティスの動きを中心に行います。体幹を鍛え、脂肪燃焼、代謝アップへと繋がります。
バランスボール	30	16	-	バランスボールを使用し、体幹トレーニングや有酸素運動を行っていきます。姿勢改善、ダイエットに効果的です。
バランスボールピラティス	60	16	-	バランスボールを使用し、身体のコアを鍛えます。姿勢改善、メリハリのある身体をつくりましょう。
ボールピラティス	60	25	-	ストレッチボールを使用することで感覚が良くなり、より正しく動けるようになります。姿勢改善に効果的です。
アナトミックコンディショニング	45	-	-	解剖学的視点からヨガのポーズやピラティスのエクササイズなどを行っていきます。
アナトミックヨガ	45	-	-	ダウンドッグってこれで良いの？チャランガがなかなか出来ない…そんなヨガの疑問にお答えします。
ファンクショナル	10	5	○	様々な器具を使用し短時間で高強度のトレーニング数種目を行っていきます。。トレーニングに慣れてきた方向けのクラスです。
ボディメイク15分	15	-	○	絞る部位を決め様々なトレーニングを行っていきます。短時間なので、体力に自信の無い方でも安心です。
<b>リラクゼーション・機能改善</b>				
オキシジェン	30/45	-	-	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。
ポルドブラ	45	-	-	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。ヨガ、ピラティス、ストレッチなどから構成されており、姿勢改善、柔軟性向上に効果的です。
KaQiLaカキラ	60	-	-	関節や肋骨、骨盤を効果的に動かし、肩こり、関節痛、腰痛、四十肩、冷え性、むくみの改善を図るクラスです。
ウェーブストレッチ	30	16	-	ほぐす・引き締める・伸ばす でバランスの良いカラダづくりを目指します。
ボールストレッチ	45	16	-	背骨周りを中心にほぐし、体幹の筋バランスを整えます。姿勢改善、腰痛肩こり改善に効果的です。
太極拳	60	-	-	気の流れを整え自然治癒力を向上します。ゆっくり体を動かし形を覚えましょう。
ビューティペルヴィス	60	-	-	骨盤を中心に全身の調整を行います。身体の癖を知り、身体のバランスを整えるように進めていきます。
筋膜ストレッチ	60	-	-	筋肉を包み込んでいる筋膜の萎縮・癒着を引き剥がし身体を心地よく伸ばしていきます。疲労解消に効果的です。
楽のびストレッチ	60	18/25	-	テニスボールを使用し筋膜をほぐした後、楽しい音楽に合わせてストレッチを行います。身体は様々な不調改善に効果的です。
ウォーキングエクササイズ	60	-	-	日常動作の基本である「歩く」ということをベースに、綺麗な姿勢をつくっていきます。
<b>ヨガ</b>				
リラククスヨガ	60	-	-	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、心と身体をストレスから解放します。
ヨガ	45/60	-	-	ヨガの呼吸法とポーズで強くなやかな心と身体をつくります。
心癒しヨガ	60	-	-	目覚める朝に、心地の良いヨガで呼吸とともに身体を整え、心も整えます。
やさしいパワーヨガ	60	-	-	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。少し強度を下げて行うのでパワーヨガに自信の無い方でも安心してご参加頂けます。心身ともに強くしていきます。
フロアヨガ	60	-	-	ポーズからポーズへと動きの流れを楽しみます。呼吸と合わせる事で、心身のバランスを整えます。
ヴァンヤサヨガ	45	-	-	1呼吸1ポーズで行います。関節の可動域を広げ、コア、インナーマッスル、基礎体力を強化します。
パワーヨガ	60	-	-	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。心身ともに強くします。
骨盤コンディショニングヨガ	60	-	-	身体の土台となる「骨盤」をテーマに機能改善、調整を行い、骨盤力を上げるためのクラスです。
ハタヨガ(初・中級)	60	-	-	ポーズと呼吸を組み合わせヨガを行っていきます。心身と向き合い身体の調子を整えていきます。
<b>格闘技系</b>				
ファイトウ	30-60	-	○	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を向上させます。
<b>エアロビクス・ステップ</b>				
エアロ・ピギナー	30	-	○	エアロビクスが初めての方向けのクラスです。基本的なエアロビクスの動きをご紹介します。
エアロ・ロー	45	-	○	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
やさしいエアロ	45	-	○	脂肪が燃えやすい心拍数の範囲を保って有酸素運動をします。初心者の方にもおススメです。
ステップ・ピギナー	45	25	○	ステップ台を使った有酸素運動の導入クラスです。ステップが初めての方向けのクラスです。
かんたんエアロ	30	-	○	基本のステップを使い全身を大きく動かしていきます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
UBOUND	30-45	20	○	ミニランポリンを使用した、高強度・且つ膝や足首に負担の少ないクラスです。心配持久力の向上・下肢の筋力アップ・脂肪燃焼に効果的です。

クラス名	時間	定員	靴	クラス内容
<b>DANCE</b>				
フラダンス	60	-	-	ハワイの音楽に合わせて、素足で踊ることにより心と体が開放的になります。どなたでも安心してご参加頂けるクラスです。
バレエ初級	60	-	-	バレエの基礎から練習するクラスです。1つ1つ丁寧にポジションの確認を行いますので初めての方にも安心です。
バレエ	60	-	-	柔軟な動きを求められるバレエをすることで体が柔らかくなり血行促進も期待できます。体が硬い方も安心してご参加お願い致します。
バレエストレッチ	60	-	-	バレエとストレッチを融合させることにより、柔軟性の向上だけでなくしなやかな身体をつくることができます。
フラメンコ	60	-	-	独特の足のステップや、しなやかな手先の動きを楽しみます。初心者の方でも安心してご参加頂けます。
HIPHOP	60	-	○	HIPHOPミュージックに合わせて踊ります。アップとダウンのリズムが基本となり、大きく体を使うことが特徴です。
HOUSE	60	-	○	ハウスミュージックにのせ、流れるような素早い足のステップが特徴的です。ハウスステップの基礎から練習します。
JAZZ(入門・初級)	60	-	-	JAZZの基本的な動きを習得し、曲にあわせてリズム取りや簡単な振り付けを楽しみます。
JAZZ	60	-	-	幅広い感情表現が特徴的です。身体の使い方を覚え、JAZZの基礎から練習し振り付けまで楽しみます。
JAZZ(フリースタイル)	60	-	-	JAZZダンスをベースに様々なダンスの要素を取り入れて楽しく踊ります。
シアターJAZZ	60	-	-	ブロードウェイミュージカルでおなじみのスタイル。JAZZダンスにバレエの要素を取り込んだスタイルです。
フリースタイル	60	-	-	リズムや振り付けを楽しみます。ジャンルに囚われないインストラクター独自のフリーな振り付けを楽しむクラスです。
ストリートダンス	60	-	○	HIPHOPやLOCKなどストリートダンスの基礎から行い、振り付けを楽しむクラスです。
ベリーダンス	60	-	-	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。
インドムービーダンス	45	-	-	インドの楽しい音楽に合わせてムービーダンスや、古典舞踊を楽しみます。跳ねたり回ったりと、しっかり身体を動かしていきます。
ラテン(初・中級)	60	-	○	ルンバ、チャチャチャ、サンバ、パソ・ドブレ、ジャイブの5種からなる社交ダンスです。
リトモス	60	-	○	さまざまなダンスとリズムをミックスしたダンス系フィットネスプログラムです。シンプルでダイナミックな振り付けが楽しめます。
ZUMBA	45/60	-	○	サルサ、メレンゲ、クンビア、レゲトンというダンスのステップに、さまざまジャンルの踊りを複合させたダンスプログラムです。
メガダンス	45	-	○	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなど世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたワールドダンスプログラムです。
<b>HOTプログラム</b>				
セルフスタイリング	45	25	-	筋肉を包んでいる膜「筋膜」をリリースする事で痛みや不快感の解消、そして動きやすい身体の定着を目指します。
ストレッチ	45	25	-	HOTプログラム初心者向けのクラスです。ゆっくりとしたストレッチで血流を促進し、柔軟性を高めていきます。
シェイプ	45	25	-	チューブや自重の筋力トレーニングでしっかり身体を引き締めます。
低ホットヨガ	45	25	-	通常ホットスタジオの温度、湿度を低下させた環境でヨガをします。暑さが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
リラククスヨガ	45	25	-	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、心と身体をストレスから解放します。
東方マッサージ	45	25	-	経絡(ツボ)をマッサージしながら気血水のバランスを整え心と身体をストレスから解放します。
東方マッサージ	60	25	-	「ゆらし」「ゆすり」「緩め」ツボをマッサージすることで心と身体をストレスから解放します。
ヨガ	45/60	25	-	ヨガの呼吸法とポーズで強くなやかな心と身体を作ります。
アンチエイジングヨガ	45	25	-	呼吸法や低負荷のヨガのポーズでアンチエイジングホルモンを引き出し、自律神経のバランスを整えて自然治癒力を高めます。
ピギナーヨガ	45	25	-	基本的なヨガのポーズを行うクラスです。初心者の方、基本からしっかりとヨガを学びたい方にオススメです。
ヒーリングフロアヨガ	60	25	-	ポーズからポーズへと動きの流れを楽しみます。呼吸と合わせる事で、心身のバランスを整えます。
パワーヨガ	45	25	-	太陽礼拝の動きを軸に、立位のヨガのポーズを連続して行います。心身ともに強くします。
ピラティス	45	25	-	基本的なピラティスの種目を中心に行うクラスです。姿勢改善、基礎代謝UPに効果的です。
KaQiLa～脂肪燃焼～	60	25	-	身体機能改善を脂肪燃焼効果の高い動きで、効果的に行うクラスです。
リストラティブヨガ	60	25	-	「ゆだねるヨガ」とも言われており、身体を補助具にあずけていきます。心身を緊張から解放し、完全なリラククスへと導きます。
リフレッシュヨガ	45	25	-	呼吸とポーズを連動させながら身体と心にエネルギーを巡らせていきます。のびのびと身体を動かしたい方に効果的です。
リンパヨガ	60	25	-	リンパの流れを良くするセルフマッサージとアーサナを組み合わせたレッスンです。免疫力向上、肌の血色を良くしていきます。
疲労回復ストレッチ	45	25	-	HOTプログラム初心者向けのクラスです。ゆったりとしたストレッチで血流を促進し、身体を疲労から解放していきます。
疲労回復ヨガ	60	25	-	HOTプログラム初心者向けのクラスです。ゆったりとしたヨガのポーズで心身の疲労を解消していきましょう。
ダイエットボディメイク	45	25	-	自重の筋力トレーニングでしっかり身体を引き締めます。シェイプアップ、代謝アップに効果的です。
ピギナーヨガ	60	25	-	ヨガの基本的なポーズを中心に行っていきます。初心者の方、改めてポーズを振り返りたい方にオススメです。
陰陽ヨガ	60	25	-	陰ヨガ＝心身の緊張をほぐし、陽ヨガ＝エネルギーを高める、この2つを同時に行うことにより、心身の緊張を解き、不要なものを排出していきます。
デトックスヨガ	60	25	-	内臓機能を活性化し、血流を促すことで体内の老廃物を排出していきます。冷えやむくみの改善、美肌づくりに効果的です。
骨盤コンディショニングヨガ	60	25	-	骨盤を中心に全身の調整を行います。身体の癖を知り、身体のバランスを整えるように進めていきます。
ボールストレッチ	60	25	-	背骨周りを中心にほぐし、体幹の筋バランスを整えます。姿勢改善、腰痛肩こり改善に効果的です。