

※全てのスタジオプログラムを一律定員制とさせて頂いております。参加ご希望の方は整理券をお持ちの上、各スタジオまでお越し下さい。

1stスタジオ20名定員 2ndスタジオ15名定員 HOTスタジオ20名定員

INSPA京都店 スタジオプログラム 2020年7月1日(水)~7月31日(金)

■平日 10:00~22:30 ■土日祝 10:00~18:30  
※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!



■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

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~																			10:30~
10:45~	ホットシェイプ45	リラックスヨガ 10:30-11:30 ★Ann		ホットシェイプ45	バレエ 10:30-11:30		ホット	かんたん リラックスヨガ ピラティス 10:30-11:30		ホットヨガ	ダイエット ピラティス 10:30-11:30			やさしい パワーヨガ 10:45-11:45 ★荒木 真記子		ホット	ピギナーヨガ 10:30-11:30 ★MAMI	Hyper C30 11:00-11:30 ★篠田 汰哉	10:45~
11:00~	10:45~11:30 ★牧野 崇人			10:45~11:30 ★篠田 汰哉			10:30-11:30 ★荒木 真記子	10:30-11:30 ★三神 友紀菜		10:45~11:30 ★MAMI	10:30-11:30 ★三神 友紀菜							11:00~	
11:15~																			11:15~
11:30~																			11:30~
11:45~	ホット	ピギナー・ステップ 11:45-12:30 ★芳賀 明子		ホットKaQiLa ~機能改善~ 11:45-12:45 ★一筆 里美	ラテン (初級) 11:45-12:45 ★村上 拓人		ホットヨガ	ZUMBA 11:45-12:45 ★片岡 暁音		ホット骨盤 コンディショニングヨガ 11:45-12:45 ★荒木 真記子	バレエ 11:45-12:45 ★三神 友紀菜							11:45~	
12:00~	パワーヨガ 11:45-12:45 ★Ann																		12:00~
12:15~																			12:15~
12:30~																			12:30~
12:45~																			12:45~
13:00~	ホット	ウォーキング エクササイズ 13:00-14:00 ★芳賀 明子			JAZZ 13:00-14:00 ★井上 明香		ホット	ピラティス 13:00-14:00 ★片岡 暁音											13:00~
13:15~	コンディショニング 13:00-14:00 ★早川 公虹子						ピラティス 13:00-14:00 ★片岡 暁音	エアロ・ピギナー 13:15-14:00 ★牧野 崇人											13:15~
13:30~																			13:30~
13:45~																			13:45~
14:00~																			14:00~
14:15~	ホット	楽しく踊ろう! 14:15-15:15 ★大野 美伸		ホットピラティス 14:15~15:15 ★井上 明香	フラダンス 14:15-15:15 ★増谷 加代子														14:15~
14:30~	リラックスヨガ 14:15-15:15 ★大野 美伸																		14:30~
14:45~																			14:45~
15:00~																			15:00~
15:15~																			15:15~
15:30~																			15:30~
15:45~																			15:45~
16:00~																			16:00~
16:15~																			16:15~
16:30~																			16:30~
16:45~																			16:45~
17:00~																			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~	ホットシェイプ45	ヴァンヤサヨガ 18:45-19:45 ★荒木 真記子		ホット	ZUMBA 19:00-19:45 ★片岡 暁音		ホットヨガ	UBOUND45 19:00-19:45 ★牧野 崇人		ホットベーシックヨガ	エアロ・ピギナー 19:00-19:45 ★牧野 崇人								18:45~
19:00~	18:45-19:30 ★STAFF			18:45~19:45 ★YURI			18:45-19:45 ★Maria	19:00-19:45 ★牧野 崇人		19:00-19:45 ★Maria	19:00-19:45 ★牧野 崇人								19:00~
19:15~																			19:15~
19:30~																			19:30~
19:45~																			19:45~
20:00~	ホット	JAZZ 20:00-21:00 ★小東 美菜子		ホットリンパ デトックスヨガ 20:00-21:00 ★ありさ	ベリーダンス ※女性限定 20:00-21:00 ★Ayako		ホットダイエット ボディメイク 20:00-20:45 ★マリコ	ファイドウ45 20:00-20:45 ★好見 将太郎		ホットKaQiLa ~脂肪燃焼~ 20:00-21:00 ★一筆 里美	Hyper C30 20:00-20:30 ★篠田 汰哉								20:00~
20:15~	リラックスヨガ 20:00-20:45 ★荒木 真記子																		20:15~
20:30~																			20:30~
20:45~																			20:45~
21:00~																			21:00~
21:15~																			21:15~
21:30~																			21:30~
21:45~																			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)  
■全てのスタジオプログラムを一律定員制とさせて頂いております。  
■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

クラス名	時間	定員	靴	難	強	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	○	2~3	2~4	バーベルを使用した筋カ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	○	2	3~4	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)
Hyper C	30	-	○	3	3~4	HYPER CIは体幹トレーニングを用いたHIITトレーニングです。腹筋と臀筋を重点的に鍛えながら脂肪を燃焼していきます。
全身シェイプ	45	-	○	1	2	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。
全身シェイプ&ストレッチボール	45	-	○	1	2	全身のトレーニングを行った後、ストレッチボールを使用し身体の疲労を解消していきます。初心者の方でも安心してご参加頂けます。
ピラティス	45	-	-	2	2	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。
かんたんピラティス	60	-	-	1	2	ストレッチ等で身体をほぐしをしっかりと行った後に基本的なピラティスの動きを行っていきます。初心者の方でも安心です。
リセットピラティス	60	-	-	1	2	姿勢改善、体質改善、身体の本来の機能を取り戻し疲れ知らずな身体を作りましょう。
ダイエットピラティス	60	-	-	2	2	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、代謝アップへと繋げます。
バランスボール	30	16	-	2	1	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	-	2	2	バランス感覚のトレーニングです。姿勢改善、インナーマッスルの強化、ダイエットに効果的です。
ボールピラティス	60	25	-	1	2	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。
アナミックコンディショニング	45	-	-	2	2	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。
アナミックヨガ	45	-	-	2	2	ダウンドッグってこれで良いの？チャト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。
ミニボールコンディショニング	45	-	-	1	2	ミニボールを使い身体をコントロールした動きをスムーズに行えるインナーマッスルの働きのトレーニングです。また関節の動きなどを中心に行うクラスになっております。
<b>リラクゼーション・機能改善</b>						
オキシジェノ	30/45	-	-	2	2	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。
KaQiLa〜カキラ〜	60	-	-	2	2	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	-	1	1	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。
ストレッチボール	45	16	-	1	1	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	-	-	1	1	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	-	-	1	2	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	-	-	1	1	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	-	1	1	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。身体の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	-	-	1	1	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>						
リラクセスヨガ	60	-	-	1	1	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	-	-	1	1	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	-	-	1	1	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	-	-	2	1	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。
フローヨガ	60	-	-	2	2	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	-	-	2	2	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。
骨盤コンディショニングヨガ	60	-	-	1	2	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。
<b>格闘技系</b>						
ファイトウ	30-60	-	○	3	4~5	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	-	○	1	2	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	-	○	2	3	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。
ピギナー・ステップ	45	25	○	2	2	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。
UBOUND	30-45	20	○	2	3~4	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	難	強	クラス内容
<b>DANCE</b>						
フラダンス	60	-	-	2	1	ハワイの音楽に合わせ、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	60	-	-	2	2	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。
バレエストレッチ	60	-	-	1	1	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。
ピラティス&バレエバー	60	-	-	1	1	ピラティスエクササイズで体幹を鍛え、バーを使ってバレエに必要なしなやかで強い身体作りや機能的な動きをうみだしていくクラスです。
フラメンコ	60	-	-	2	2	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。
HOUSE	60	-	○	2	2	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	60	-	-	2	2	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めます。
シアターJAZZ	60	-	-	3	2	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	-	-	2	2	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	-	○	2	2	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	-	-	2	2	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。
ラテン(初級)	60	-	○	2	2	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。
ZUMBA	45/60	-	○	3	3	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。
リトモス	60	-	○	3	3	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。
<b>HOTプログラム</b>						
ヨガ	45/60	25	-	1	1	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。
ピギナーヨガ	60	25	-	1	1	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。
ストレッチ	45	25	-	1	1	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	30/45	25	-	1	2	チューブや自重の筋カトレーニングでしっかり身体を引き締めます。脂肪燃焼、代謝アップに効果的です。
リラクセスヨガ	45	25	-	1	1	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。
マッサージ&リラクセス	60	25	-	1	1	ゆったりとした動きや身体のほぐしで心身の緊張を取り除きます。疲労を解消し、リラクセス効果を高めます。
リンパデトックスヨガ	60	25	-	1	2	デトックス効果高いヨガのポーズで身体に溜まった老廃物を流していきます。むくみや冷えを取り除いていきます。
アンチエイジングヨガ	45	25	-	1	1	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。
パワーヨガ	45	25	-	2	2	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	-	2	2	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。
疲労回復ストレッチ	45	25	-	1	1	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。
ダイエットボディメイク	45	25	-	2	2	自重の筋カ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。
骨盤コンディショニングヨガ	60	25	-	1	2	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。
ルナヨガ	60	25	-	1	2	月の満ち欠けに合わせてヨガを行います。週ごとで強度が変わります。
フラダンス	60	25	-	2	1	ハワイアンミュージックに合わせてフラダンスを躍り、楽しく発汗していきます。足底筋を鍛え美脚へと導きます。
ストレッチボール	60	25	-	1	1	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。
スリムアップヨガ	45	25	-	1	1	身体を引き締めるポーズとほぐしてリラクセスポーズをバランスよく構成しスリムなボディへと整えていくクラスです。
ベアリングヨガ	45	25	-	1	1	ヨガの呼吸法と基本的なポーズを行い、心と身体を内側から美しく健康にしていけるクラスです。基本を大切にゆっくりと進めます。
美コアボディメイク	45	25	-	2	2	カラダのコアとなる部分を鍛えることで体の軸を整え、美しい姿勢を作ります。綺麗なカラダ、健康的なカラダを目指し、機能改善にも効果的です。