

↑【太枠部分は、1月の変更箇所です】

# 2020年1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	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	時間/曜日	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	studio1st	studio2nd	連赤ドーム・岩盤	時間/曜日		
10:00										10:00							10:00	エアロ系	
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰	ベーシック リンバストレッチ60 11:00~12:00 古森 美紀		ヨガ60 10:30~11:30 tomomi			バレエ入門 10:45~11:15 11:15~12:30 岩崎 緑	ボディケア 10:30~11:30 渋谷 輝幸		11:00	マットピラティス60 10:30~11:30 TOMO	パワーヨガ60 10:30~11:30 しずか		11:30~10:40 バレエストレッチ10 10:40~11:40 岩崎 緑	ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi		11:00~11:45 ピキナーステップ45 11:15~11:45 STAFF	ステップ系	
12:00	JAZZ DANCE 初級 12:00~13:00 南帆	美ボディピラティス 12:10~13:10 古森 美紀		リトモス60 11:45~12:45 進藤 悦夫	オキシジェノ60 11:45~12:45 村田 安希子		ラテカルパワー45 13:15~14:00 村田 安希子	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる		12:00	ボディケア 11:40~12:40 土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★英恵		11:45~12:15 バレエ中級30(有料) 12:30~13:15 ピキナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	溶岩ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	シェイプサーキット 12:00~12:30 STAFF	12:00~12:30 UBOUND30 ★小野 みづき	ダンス系	
13:00	HOUSE 13:15~14:15 中野 雄祐	ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:00~14:00 ★村田 安希子	タヒチアンダンス 13:00~14:00 新崎 麻奈美	溶岩ストレッチ30 13:00~13:30 STAFF	ラディカルパワー45 13:15~14:00 ★村田 安希子	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		13:00	エアロ・ピキナー 13:00~13:30 土屋 美智代	12:45~13:30 英恵		12:30~13:15 ピキナーステップ45 12:30~13:15 ★YO-KO	ボディメンテナンス45 12:30~13:15 しずか	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	12:45~13:45 パワーカーディオ60 12:45~13:45 ★村田 安希子	溶岩スリム30 13:00~13:30 STAFF	
14:00	UBOUNDエレメント10 14:45~15:30 ★RURI	ヒーリング コンディショニング 14:45~15:45 ★福田 美鈴		フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		フラダンス初級 14:15~15:15 濱名 千賀子	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか		14:00	バーリーダンス 13:45~14:45 舞絵 悠子	オキシジェノ45 14:00~14:45 英恵		13:30~14:30 オリジナルステップ60 13:30~14:30 ★YO-KO	ヨガ60 13:30~14:30 しずか	溶岩ヨガ30 14:00~14:30 STAFF	14:00~15:00 ヨガ60 14:00~15:00 ★高橋 聡	ファイティング系	
15:00	ラディカルパワー30 15:45~16:15 ★磯邊 賢一	フリースタジオ (有料) 45分/550円		MEGA DANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈	ピラティス60 15:20~16:20 Masami		フリースタジオ (有料) 45分/550円	ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか		15:00	バレエ初級75 15:00~16:15 吉田 泰子	ヨガ60 15:00~16:00 英恵		14:45~15:45 ZUMBA 14:45~15:45 Yume	UBOUND60 14:45~15:45 ★RURI		15:00~15:30 パワーヨガ60 15:15~16:15 Sonoka	溶岩ヨガ30 15:00~15:30 STAFF	
16:00	★磯邊 賢一 16:30~17:15 RURI	フリースタジオ (有料) 45分/550円		X-55 16:30~17:15 ★今野 翼	社交ダンス初級30 16:30~17:00 ★今野 翼		フリースタジオ (有料) 45分/550円	パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈		16:00	バレエ中級45(有料) 16:20~17:05 吉田 泰子	ストレッチボール30 16:15~16:45 ★STAFF		16:00~16:30 セルフフットセラピー30 16:00~17:00 ★今野 翼	MEGA DANZ60 16:00~17:00 RURI		16:00~16:15 Sonoka	溶岩ヨガ30 16:00~16:30 STAFF	
17:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		17:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		17:00~18:00 JAZZストレッチ15 17:00~18:00 MINAKO	★高橋 聡	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	17:30~18:00 スタジオオリエンテーション30 17:45~18:15 STAFF	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	
18:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		18:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		18:15~18:45 X-55 18:15~18:45 ★今野 翼	ヨガ60 18:15~19:15 CHIIHIRO	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	17:45~18:45 HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	
19:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		19:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		19:00~19:45 ヨガ45 19:15~20:00 佐々木 真衣	スタジオオリエンテーション30 19:15~19:45 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	17:45~18:45 HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	
20:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		20:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		20:00~21:00 リトモス60 20:00~21:00 ★幸野 悳	溶岩ストレッチ30 20:30~21:00 STAFF	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	17:45~18:45 HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	
21:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		21:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		21:00~21:15 ★幸野 悳	フリースタイル 21:15~22:15 HIDE	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	17:45~18:45 HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	
22:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		22:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円	フリースタジオ (有料) 45分/550円		22:00	フリースタイル 21:15~22:15 HIDE	溶岩ヨガ30 17:30~18:00 STAFF	17:45~18:45 HOUSE 17:45~18:45 高田 淳史	溶岩スリム30 18:00~18:30 STAFF	

エアロ系  
ステップ系  
ダンス系  
ファイティング系  
コンディショニング系  
ヒーリング系  
トランポリン系  
有料レッスン

45分有料クラス(¥1,100)となります。

スタジオを有料(550円)で貸し出します。ジムカウンターにて予約をお取り下さい。

初めての方向けに、週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板をご確認ください。

★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分前に指定の配布場所にて整理券を配布致します。  
※注 パワーカーディオ、X-55、U-BOUND、ステップは整理券の番号順の入場となります。  
■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、X-55  
■トランポリン(定員:30名)・・・U-BOUND  
■青竹(定員:20名)・・・セルフ・フットセラピー ■ストレッチボール(定員:20名)・・・ストレッチボール  
■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。  
◇有料クラス(中級クラス/一部岩盤クラス)について  
バレエ中級30(550円税込) バレエ中級45(825円税込) 社交ダンス中級・岩盤ビューティアロマヨガ(1,100円税込)  
★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別紙をご覧ください。

# fitness & resort INSPA横浜 スタジオプログラム紹介 【2020年1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	-	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。

## ★格闘技

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
ファイドウ	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。

## ★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	有料550円	3	2	もっとバレエを本格的に踊りたい、もっと上手く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	有料825円	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 HIPHOP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。
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	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。
MEGADANZ (メガダンス)	45/60	-	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/中級	30/45	-	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。中級のクラスは有料(825円)となりますが、更にステップアップした本格的な内容になります。

## ★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ないます。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クラスです。
オキシジェン	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。
ピラティス(マットピラティス)	60	-	1	2	呼吸を意識した動きにフォーカスし全身の筋強化・柔軟性・バランスを高めるクラスです。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。

◎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。

◎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。

## ★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。
X55 (エクストリーム55)	45/60	35	2~3	2~4	ステップ台と自重による負荷により、特にロウアーボディー (下半身) を中心に徹底的に追い込んでいきます。その名の通り、究極 (エクストリーム) の55分間を演出する全身シェイプアッププログラムです。

## ★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	45/60	-	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	60/75	-	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	ご自分の身体のほぐ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。ほぐ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ぐしていくクラスです。リラクゼーション効果が期待できます。
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。

## ★トランポリン

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
UBOUND (ユーバウンド)	30/45/60	30	2	3~4	不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズ。心肺機能や体幹 (コア)、下半身の筋力を効率的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック！エアロビク、アネロビクな要素を組み合わせ運動効果抜群！
UBOUNDエレメント	10	30	1	1	UBOUNDで使用する身体の使い方や動きの練習をしていくクラスです。基礎的な部分から丁寧にいきますので初心者の方、初めての方にオススメのクラスとなっております。

## ★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、身体をほぐしていくクラスです。身体が温まっている状態で行うので基礎代謝・免疫力・副交感神経を高められリラックス効果と柔軟性の向上が期待出来ます。
溶岩スリム	30	-	1	1	遠赤ドームの中で簡単な身体全体のエクササイズを行うクラスです。身体が温まっている状態で行いますので、脂肪燃焼、引き締め効果が期待出来ます。普段運動されていない方でも安心して参加頂けるクラスです。
溶岩ヨガ	30	-	1	1	正しい呼吸法で副交感神経を高め、簡単なヨガのポーズを行います。リラックス効果や柔軟性の向上も期待出来るので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	有料550円	-	-	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	週替わりで様々なレッスンを短い時間でご案内致します。お試し感覚でご参加頂けるので、初めてレッスンに参加される方にオススメです。

◎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**指定の配布場所**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。)

※  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。

※  **RADICAL** 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。何とい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。

★「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。