

# INSPA横浜10周年特別レッスンイベント

12/3 (Sun)	12/4 (Mon)	12/5 (Tue)	12/6 (Wed)	12/8 (Fri)	12/9 (Sat)	12/10 (Sun)
11:45~ ファイドウ 高橋聡	12:00~ 骨盤底筋ピラティス 古森美紀	10:30~ ベリシックヨガ "10周年記念樹?!" 木のポーズを深めよう tomomi	11:45~ 骨盤底筋エクササイズ 手塚ちづる	10:30~ オリジナルステップ satoeri	11:00~ "祝・10周年フロー" ヴィンヤサフロヨーガ tomomi	14:00~ ファイドウ 高橋聡
12:45~ パワーカーディオ 村田安希子	15:45~ ファイドウ 青柳凛華	11:45~ リトモス 祝 10周年! 過去トラックMIX祭り 進藤悦夫	12:45~ ラテンエアロ ~サザンで踊ろう!~ 手塚ちづる	15:00~ デトックスヨガ 英恵	12:30~ ボディコンディショニング "カラダ×フレ" ゆるゆるストレッチ tomomi	15:15~ キャンドルアロマ オキシジェノ 村田安希子
16:45~ MEGADANZ PARTY 村田安希子	19:00~ MEGALATINO 齋藤香織	15:20~ ピラティス ~コアという身体感覚~ Masami	13:30~ フラダンス初級 Ho' omaika'i 濱名千賀子	15:00~ バレエ初級 ~軸足強化レッスン~ 佐伯知美	12:30~ ビギナーズステップ 初めての パーティカルステップ! YO-KO	
16:30~ 動いて緩める ボディ×フレダンス 古森美紀	19:05~ フラダンス初級 Ho' omaika'i 里見真理	16:30~ フローヨガ ~基本のポーズを 練習する~ maya	14:00~ 陰陽ヨガ ~陰ヨガロングVer~ 渡辺静	20:00~ ダンスエアロ パーティー 高山英士	13:30~ オリジナルステップ ~脳トレ!10周年だ! 10ブロック動こう! YO-KO	
		20:00~ Dance Fit 根本直弥	15:30~ アロマ ボディ×フレダンス 渡辺静		17:00~ JAZZ DANCE ~振付クラス~ MINAKO	
		20:00~ X55 美田佳穂	15:30~ ファイドウ 加賀諒哉			
			16:30~ パワーカーディオ 加賀諒哉			

Special  
thanks

INSPA  
YOKOHAMA  
10th  
Anniversary

※上記のレッスンのみ通常と内容が異なります。その他のスケジュールは通常通りとなります。

日付	レッスン名	担当者	レッスン内容
12/3 (Sun)	11:45～ ファイドウ	高橋聡	キックボクシングやムエタイなど様々な格闘技の要素を取り入れたプログラム。 特別ゲストにS.Mさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
	12:45～ パワーカーディオ	村田安希子	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。 特別ゲストにS.Mさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
	16:45～ MEGADANZ PARTY	村田安希子	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ミックスしたダンス系プログラム。 10周年ならではの演出にご期待ください！！
	16:30～ 動いて緩める ボディメンテナンス	古森美紀	いつもはリールを使ってほぐし整えていますが、動くことで関節や靭帯を調整していきます。
12/4 (Mon)	12:00～ 骨盤底筋ピラティス	古森美紀	骨盤底筋に特化したエクササイズになります。 ギムニクポールを使い泌尿器科でも行われているような簡単な動きから ダイナミックに刺激を入れる動きまで皆さまに合わせて進めていきます。
	15:45～ ファイドウ	青柳凜華	キックボクシングやムエタイなど様々な格闘技の要素を取り入れたプログラム。 特別ゲストにT.Kさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
	19:00～ MEGALATINO	齋藤香織	レガトフ、サンバ、サルサ、フラメンコ、マンボなどさまざまなラテンダンスを織り交ぜた、 エネルギッシュなダンスプログラムです。 10周年記念特別開催です！！是非ご参加ください！！
19:05～ フラダンス初級 Ho' omaika'i	里見真理	Hoomaikai (おめでと)の意味です。 この日は、皆で好きなドレスやレイなどをつけて、お祝いの気持ちを込めて、華やかに舞いましょう！	
12/5 (Tue)	10:30～ ベーシックヨガ "10周年記念樹？！" 木のポーズを深めよう	tomomi	バランスの木のポーズは、 クラスによく登場するものの、苦手意識を持つ方も多いです。 普段より段階を細かくみながら、それぞれの木のポーズをのびのび味わいましょう。
	11:45～ リトモス 祝 10周年！ 過去トラックMIX祭り	進藤悦夫	10年前にやっていた曲を中心に行っていきます！
	15:20～ ピラティス ～コアという身体感覚～	Masami	ピラティスにおいて、ニュートラル姿勢において、お腹を引き込む感覚、骨盤を安定させる感覚をメインに学びます。
	16:30～ フローヨガ ～基本のポーズを 練習する～	maya	基本のポーズにフォーカスし、じっくりと取り組んでいきましょう！
	20:00～ Dance Fit	根本直弥	10周年特別開催！フィットネスダンスを全力で楽しみましょう！
	20:00～ X55	美田佳穂	ステップ台と自重による負荷により、下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。 特別ゲストにK.Iさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
12/6 (Wed)	11:45～ 骨盤底筋エクササイズ	手塚ちづる	骨盤の下で内臓を支えている線の下力持ち 「骨盤底筋群」により意識を向けてエクササイズやストレッチを行います。
	12:45～ ラテンエアロ ～サザンで踊ろう！～	手塚ちづる	サザンオールスターズの懐かしいあの曲に合わせていつもよりシンプルな振り付けを楽しく踊りましょう。
	13:30～ フラダンス初級 Ho' omaika'i	濱名千賀子	Hoomaikai (おめでと)の意味です。 この日は、皆で好きなドレスやレイなどをつけて、お祝いの気持ちを込めて、華やかに舞いましょう！
	14:00～ 陰陽ヨガ ～陰ヨガロングVer～	渡辺静	陰ヨガを普段のレギュラーレッスンの時よりも、じっくりキープ時間を長めに行うことで より深部に働きかけて股関節の柔軟性を高められます。
	15:30～ アロマ ボディメンテナンス	渡辺静	アロマプレーを撒いて、香りの効果で更に心身のメンテナンスをはかります。
	15:30～ ファイドウ	加賀諒哉	キックボクシングやムエタイなど様々な格闘技の要素を取り入れたプログラム。 特別ゲストにW.Tさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
	16:30～ パワーカーディオ	加賀諒哉	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。 特別ゲストにT.Kさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
12/8 (Fri)	10:30～ オリジナルステップ	satoeri	魅力あふれる振り付けでステップを楽しく踏んでいきましょう！！
	15:00～ デトックスヨガ	英恵	足裏ほぐし、ベーシックなヨガのポーズで、老廃物が溜まりやすい部位をほぐし、歪みを整え巡りを良くし、 内臓を刺激しデトックス作用を高めていきます。今年の疲れは今年のうちに！！リフレッシュして新年を迎えましょう！！
	15:00～ バレエ初級 ～軸足強化レッスン～	佐伯知美	正しく軸足に立つことを意識しましょう！普段のバレレッスンを見直すことでセンターレッスンも動きやすくなります。
	20:00～ ダンスエアロパーティー	高山英士	ダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです！10周年の節目！パーティー気分が盛り上がっていきましょう！
12/9 (Sat)	11:00～ "祝・10周年フロー" ヴィンヤサフローヨガ	tomomi	記念になるような、特別な構成で行っていきます！
	12:30～ ボディコンディショニング "カラダ×メンテ" ゆるゆるストレッチ	tomomi	普段はポールコンディショニングをメインに行っているクラスです。 ストレッチにも、動的静的などスタイルがありますが、今回はゆるゆる揺れる動きを取り入れ、 深部のごおぼりがほぐれるような、どなたでも参加しやすいストレッチをご紹介します。
	12:30～ ビギナーズステップ 初めての パーティカルステップ！	YO-KO	難度はいつも通りで台を縦に置いて楽しめます。
	13:30～ オリジナルステップ ～脳トレ10周年だ！ 10ブロック動マラ！～	YO-KO	16カウントを10ブロック作り動いていきます！
	17:00～ JAZZ DANCE ～振付クラス～	MINAKO	簡単な振付で一曲仕上げ、達成感やダンサー気分を味わって頂くクラスです！
12/10 (Sun)	14:00～ ファイドウ	高橋聡	キックボクシングやムエタイなど様々な格闘技の要素を取り入れたプログラム。 特別ゲストにT.Kさんにお越しいただけます！皆様ご期待ください！！
	15:15～ キャンドルアロマ オキシジェン	村田安希子	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レッスンです。 キャンドルの優しい光と癒しの香りに包まれながら楽しみください！