

fitness & resort INSPA横浜 スタジオプログラム紹介

★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	50	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	50	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。
エアロ・ミドル	45	50	2	3	バリエーションを楽しみながら、持久力向上を目指します。初・中級者向けエアロビクスクラスです。
エアロ・バーン	45	50	3	3	基本の動きを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼をしていくクラスです。
ラテンエアロ	45	50	2	2	ラテンの音楽に合わせて優雅にラテンダンスを楽しむクラスです。
ダンスエアロ	45	50	3	3	ダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです。ヒップホップ、ジャズ、ラテン等、幅広いジャンルを取り入れた楽しいプログラムです。

★格闘技

クラス名	時間	定員	難	強	クラス内容
ファイトウ 	45/60	50	3	4~5	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。ノリの良い音楽と動きで、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	50	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！
HOUSE基礎・スキルアップクラス	30	50	2	2	通常クラスで足りない基礎を補うクラスです。ハウスダンスがもっと楽しくなるようにスキルアップしていきます！
バレエ入門	30	50	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	45/60	50	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	45	有料 825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。
バレエ中上級	45	有料 825円	3	3	バレエ作品を踊る為のテクニックにも、チャレンジ出来るクラスです。ステップアップのクラスとなるため、初級クラスからのご参加を推奨いたします。
JAZZ DANCE 初級	60	50	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、慣れてない方にお勧めのクラスです。
JAZZ HIPHOP 初級	60	50	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	50	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	50	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。
SALSATION	60	50	3	2	様々なジャンルの音楽の歌詞や音を感じて音楽を楽しみながら気持ちよく踊っていきます。年齢、経験関係なく何方でも体験できる体や心を大切にしているフィットネスプログラムです。
タヒチアンダンス	60	50	1~2	1~2	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	50	2	1	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ます。骨盤を動かし、ハウスカートを揺らすイメージで踊ることで、ハワイの雰囲気を感じながら楽しめるクラスです。
リトモス	45	50	3	3	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	50	3	3	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。音楽に身をゆだねその名の通りメガ級に楽しく思うがままに踊りましょう！
SH'BAM(シバム)	45	50	3	3	楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウトです。ダンス経験がない方も、シンプルな動きを何度も繰り返して行うコリオになっているため安心してご参加ください！
フリースタイル	60	50	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	45	50	2	2	社交ダンスとは、社交の場で行われる踊るベアのダンスです。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(1,100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	50	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。
ボディメイクピラティス	45	50	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。
コンディショニングピラティス	60	50	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。
ボディコンディショニング	60	50	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	2	3~4	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。
パワーカーディオ 	45	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合わせたサーキット形式のクラスです。
骨盤シェイピング	60	50	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	50	2	2	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。

★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	30/45	35	2	2	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	45	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) 	30/45	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
ベーシックヨガ	45/60	50	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	45	50	3	3	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。
フローヨガ	45	50	2	2	ひとつひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
ストレッチングヨガ	45	50	2	2	ストレッチ効果の高いポーズを用いてじっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで疲れや身体の怠さを改善する効果が期待できます。
気功	30	50	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	50	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	60	50	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	75	50	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	50	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	50	3	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	35	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	50	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	60	50	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。
バレエストレッチ	60	50	1	1	バレエの動作を取り入れたストレッチとなります。体幹を安定させ、手足をしなやかに動かすために考えられた動きのため、正しい姿勢を身に付けることができます。
青竹	30	20	1	1	青竹を踏むことで、足裏の血行を良くし、冷え症改善や疲労回復に効果的なクラスです。

★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	35	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！エアロビクス、アネロビクスな要素を組み合わせ運動効果抜群！

★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クゼーション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全身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、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頂けます。
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。リラクゼーション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。
溶岩リラクゼーションストレッチ	30	-	1	1	呼吸にあわせてゆったりと身体を伸ばしていきます。仰向けになりリラクゼーションしながら解いていきましょう。

◎ジムエリア有料レッスンのお申込みは、各スタジオ内にて承ります。ご精算は、お帰りの際に精算機にてお願い致します。

◎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。

◎クラス開始30分前に整理券を指定の配布場所に配布致します。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Web(専用サイト)から参加予約が可能なクラスとなっております。詳しくはHP、又は別紙をご確認ください。

★「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。