



一部のクラスに整理券が必要となり、スタジオごとに人数制限がございます。
1stスタジオ:30名 2ndスタジオ:30名
 ※一部定員数の異なったレッスンがございます。詳しくはプログラム内の【定員】をご確認ください。

 ←変更がございます。
 ←Web予約対象レッスン

2021年10月～ INSPA横浜 スタジオタイムスケジュール

時間/曜日	月曜日 Monday			火曜日 Tuesday			水曜日 Wednesday			時間/曜日	金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday			時間/曜日	
	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム		studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム・岩盤	studio1st 定員30名	studio2nd 定員30名	遠赤ドーム		
10:00										10:00										10:00	
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰 気功30 11:20~11:50 張 学峰	ベーシックリンパ ストレッチ 11:00~11:45 ★古森 美紀			ベーシックヨガ45 10:30~11:15 tomomi		バレエ入門 10:45~11:15 ★渋谷 輝幸	ボディケア 10:30~11:15 ★渋谷 輝幸		11:00	コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 Masami	青竹セラピー30 10:45~11:15 ★STAFF	バレエ入門 10:30~11:00 岩崎 緑	ヴィンヤサ フローヨガ45 11:00~11:45 岩崎 緑		ピギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫	UBOUND30 11:00~11:30 ★小林 礼奈			11:00	
12:00	JAZZ DANCE初級 12:00~12:45 南帆	★古森 美紀	溶岩ヨガ30 12:00~12:30 STAFF	リトモス45 11:45~12:30 進藤 悦夫	ボディ コンディショニング 11:45~12:30 新崎 麻奈美		岩崎 緑	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	12:00	ボディケア UBOUND45 11:40~12:25 ★土屋 美智代	UBOUND45 11:45~12:30 ★関口 元気		tomomi	溶岩スリム30 12:00~12:30 STAFF	ストレッチ30 12:00~12:30 STAFF	①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡			12:00	
13:00	HOUSE 13:15~14:00 中野 雄祐	ハレエストretch 13:30~14:15 ★福田 美鈴 ↓【定員25名】 14:45~14:55		ラディカルパワー45 13:00~13:45 ★畠山 翔太郎	タヒチアンダンス 13:00~13:45 新崎 麻奈美		ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる			13:00	エアロ・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	MEGADANZ45 12:45~13:30 ★英恵		ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O	コンディショニング 12:15~13:00 tomomi		パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子	ピラティス45 12:45~13:30 広井 薫	溶岩ヨガ30 13:00~13:30 STAFF		13:00
14:00				フラダンス初級 14:15~15:00 野崎 夏子	エアロ・ロー45 14:15~15:00 Masami		フラダンス中級(有料) 13:30~14:00	陰陽ヨガ45 14:00~14:45 しずか		14:00	ベリーダンス 13:45~14:30 舞絵 ゆう子	ベーシックヨガ45 14:00~14:45 英恵		オリジナルステップ45 13:30~14:15 ★Y-O-K-O	陰ヨガ 13:30~14:15 TAEKO		ベーシックヨガ45 14:00~14:45 麻衣子	②ファイドウ45 14:00~14:45 ★高橋 聡			14:00
15:00	ボディ コンディショニング 14:45~15:30 ★福田 美鈴	UBOUNDエレメント10 UBOUND30 15:00~15:30 ★小林 礼奈		MEGADANZ45 15:30~16:15 小林 礼奈			オリアニフラススタジオ 14:15~15:00 ★濱名 千賀子	ボディメンテナス45 15:15~16:00 しずか	溶岩ヨガ30 15:30~16:00 STAFF	15:00	バレエ初級45 15:00~15:45 YUNA	オキシジェノ45 15:00~15:45 英恵		ZUMBA 14:45~15:30 ★Yume	①UBOUND30 14:30~15:00 ↓【定員25名】		ボディメンテナス45 15:15~16:00 古森 美紀	オキシジェノ45 15:15~16:00 ★村田 安希子			15:00
16:00		ファイドウ45 16:00~16:45 ★RURI		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			16:00	バレエ中級45(有料) 15:50~16:35 YUNA		溶岩ストレッチ30 16:00~16:30 STAFF	セルフフットセラピー30 16:00~16:30 ★STAFF	★関口 元気 MEGADANZ45 16:10~16:55 ★RURI		ボディメンテナス45 16:30~17:15 ★古森 美紀	MEGADANZ45 16:30~17:15 ★小林 礼奈			16:00
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			17:00	フリースタジオ (有料) 45分/550円				★関口 元気 ファイドウ45 17:15~18:00 ★関口 元気	溶岩ストレッチ30 17:30~18:00 STAFF		HOUSE 17:30~18:15 高田 淳史	溶岩ストレッチ30 18:00~18:30 STAFF		17:00
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			18:00											18:00
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			19:00											19:00
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			20:00											20:00
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			21:00											21:00
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			22:00											22:00

エアロ系
 スパ系
 ダンス系
 フィットネス系
 ヨガ系
 トレーニング系
 ヨガ系
 エアロ系
 フィットネス系
 ヨガ系

◇有料クラス(中級・中上級クラス)について
 フラダンス中級・バレエ中級30(550円税込)
 バレエ中級45・中上級45(825円税込) 社交ダンス中級(1,100円税込)
 レッスン内容につきましては別紙をご覧ください。

Web予約制クラスについて
 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。
 事前にご登録が必要となります。詳しくはHP、又は別紙をご確認ください。
 ※予約時はアクセス集中を防ぐ為、お1人様1端末までのご利用にご協力下さい。

★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。
 また、整理券の番号順の入場となります。
 土曜日UBOUND、日曜日ファイドウのクラスのみ
 ①・②どちらか片方のみご参加いただけます。

★ジムエリア利用時間
 【平日】 10:00~22:30
 【土曜日】 10:00~20:30
 【日、祝日】 10:00~19:30

★整理券抽選制度について
 レッスン開始30分前の時点で定員を超えていた場合、抽選でのレッスン参加とさせていただきます。
 通常通りレッスン開始30分前までにお並び頂き、その時点で整理券が確保された方が
 抽選の対象となり、その後整理券を取得された方が参加可能となります。

fitness & resort INSPA横浜 スタジオプログラム紹介 【2021年10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	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	30	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	30	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	30	2	2	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
ファイドウ	30/45	30	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	45	30	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	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	45	30	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。
	45	有料825円	3	2	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。
バレエ中上級	45	有料825円	3	3	バレエ作品を踊るためのテクニックにも、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	45	30	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	45	30	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	45	30	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	30	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	45	30	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	45	30	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	45	30	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、誰でもご参加いただけるクラスです。
リトモス	45	30	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	30	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！
フリースタイル	45	30	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	30	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(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	45	30	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	30	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	45	30	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	45	30	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	30	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。
パワーカーディオ	45	30	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。
骨盤シェイピング	45	30	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。
オキシジェノ	45	30	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	30	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。
オリジナルステップ	45	30	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	30	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	30	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	30	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。
ボディメイクヨガ	45	30	3	3	ヨガのポーズを通して骨格筋のバランスを整えていきます。深い呼吸と身体の解放感を感じていただけます。
気功	30	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	30	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	30	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。
陰ヨガ	45	30	1	1	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラクゼーション効果が高いクラスです。
陰陽ヨガ	45	30	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まいります。
ボディケア	45	30	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	45	30	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。
ストレッチポール	30	30	1	1	ストレッチポールを使用し、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	青竹やストレッチポ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	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。
ベーシックリンバストレッチ	45	30	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	45	30	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。
青竹セラピー	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	25	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!
UBOUNDエレメント	10	25	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身体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ご安心して頂けます。
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。


◎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。

◎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。予めご了承ください。

◎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出はご遠慮ください。)

※  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。