

# GW 2015. INSPA横浜GW・特別プログラム

4月29日(水)

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	ボディケア60 10:30~11:30 ↓11:45~12:00 バレーストレッチ ★渋谷 輝幸		
12:00	バレー初級 12:00~13:00 ★長尾 裕美	MONARIZAエクササイズ 12:00~13:00 古森 美紀	溶岩ストレッチ 12:00~12:30 STAFF
13:00	パワーカーディオ60 13:15~14:15 ★STAFF	骨盤矯正エクササイズ 13:15~14:15 古森 美紀	
14:00			溶岩スリム 14:00~14:30 STAFF
15:00	ファイドウ60 14:45~15:45 松信 俊一&篠崎 敦至	タヒチアンダンス 初級 14:45~15:45 新崎 麻奈美	
16:00			
17:00	ルーシーダットン 16:15~17:15 海野 有希	HIPHOPJAZZ 16:15~17:15 辻村 冴美	溶岩ヨガ 16:30~17:00 STAFF
18:00	ハタヨガ60 17:30~18:30 海野 有希		
19:00			

5月3日(日)

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00			
12:00	ビギナーステップ 45 11:30~12:15 ★進藤 悦夫	リラックスストレッチ 11:30~12:00 STAFF	
13:00	パワーカーディオ60 12:30~13:30 ★篠崎 敦至	ピラティス60 12:20~13:20 広井 薫	溶岩スリム 13:00~13:30 STAFF
14:00	ハタ・ヨガ 14:00~15:00 村田 安希子	ファドウ60 14:00~15:00 高橋 聡	
15:00	ボディメンテナンス60 15:15~16:15 海野 有希	サルサシャイン入門 15:30~16:00 中井 麻紀子	溶岩ヨガ 15:00~15:30 STAFF
16:00		サルサシャイン 16:15~17:15 中井 麻紀子	
17:00	ヴィンヤサ フローヨガ60 16:30~17:30 海野 有希		
18:00		ボール&ストレッチ45 17:45~18:30 ★STAFF	溶岩デトックス 18:00~18:30 STAFF
19:00			

5月4日(月)

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	ボディメンテナンス60 10:45~11:45 今野 翼		溶岩ヨガ 11:30~12:00
12:00	HIPHOPJAZZ 12:00~13:00 辻村 冴美	骨盤メンテナンス 12:00~13:00 築場 真弓	STAFF
13:00			
14:00	ZUMBA60 13:30~14:30 相澤 亜美	ハタ・ヨガ60 13:30~14:30 福田 美鈴	溶岩ストレッチ 14:00~14:30 STAFF
15:00	ファイドウ60 14:45~15:45 篠崎 敦至	ヒーリングコンディショング 14:45~15:45 福田 美鈴	
16:00		ベリーダンス初級 16:00~17:00 前田 裕子	
17:00	エアロ・ビギナー 16:15~16:45 新倉 哲也	エアロ・バーン60 17:00~18:00 新倉 哲也	
18:00		ラテンダンス 17:15~18:15 前田 裕子	溶岩スリム 17:30~18:00 STAFF
19:00			

# GW 2015. INSPA横浜GW・特別プログラム

5月5日(火)

5月6日(水)

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	ハタ・ヨガ60 11:00~12:00 ★星野 ゆり	ZUMBA60 11:00~12:00 ★玉井 直子	
12:00			
13:00	オキシジェノ45 12:30~13:15 ★星野 ゆり	リトモス60 12:30~13:30 進藤悦夫&玉井 直子	溶岩スリム 13:00~13:30 ★STAFF
14:00	MONARIZAエクササイズ 13:45~14:45 ★古森 美紀	エアロ・ロー45 14:00~14:45 ★進藤 悦夫	
15:00	美ボディピラティス 15:00~15:45 ★古森 美紀	パワーヨガ90 15:15~16:45 ★STAFF	溶岩デトックス 15:00~15:30 ★STAFF
16:00	パワーカーディオ60 16:00~17:00 ★STAFF	ボディメンテナンス45 17:15~18:00 ★今野 翼	
17:00			
18:00	ファイドウ75 17:30~18:45 ★高橋 聡 ★篠崎 敦至		溶岩ヨガ 18:00~18:30 ★STAFF
19:00			

時間	studio1st	studio2nd	遠赤ドーム
10:00			
11:00	ボディケア60 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸		
12:00	バレエストレッチ 12:00~13:00 ★藤岡 真梨	トータルコンディショニング 12:00~13:00 ★今野 翼	溶岩ストレッチ 12:00~12:30 ★STAFF
13:00	バレエ初級 12:00~13:00 ★藤岡 真梨		
14:00	バレエ中級(有料) 13:10~13:45 ★藤岡 真梨	ファイドウ60 13:45~14:45 ★松信 俊一	溶岩ヨガ 14:00~14:30 ★STAFF
15:00	アロマストレッチ 14:15~14:45 ★STAFF		
16:00	パンキングダンス 15:00~16:00 ★田中 浩美	ルーシーダットン60 15:00~16:00 ★海野 有希	
17:00	ロックダンス 16:15~17:15 ★田中 浩美	陰陽ヨガ 16:15~17:15 ★海野 有希	溶岩ヨガ 16:30~17:00 ★STAFF
18:00	ラディカルパワー60 17:30~18:30 ★上別府 秀春	ストレッチボール30 17:30~18:00 ★STAFF	
19:00			

★GW特別レッスン案内★

4月29日(水)

MONALISAエクササイズ(古森IR)  
リンパの流れを促進して、体を浄化し、インナーマッスルを鍛えて内分泌代謝をアップさせます。年齢に関係なく、気持ちよく動いてアンチエイジング、疲労回復、美肌、心身のデトックスに効果が期待できます!

タヒチアンダンス初級(新崎IR)

しっかりと腰を動かす踊りが数分間も続けば、その運動量はすさまじいもの!特に腹筋や側筋、股関節の周りの筋肉をよく使うので体の代謝が良くなり、発汗効果は抜群で、様々なところが引き締めウエストのくびれも期待できます!

5月3日(日)

サルサシャイン(中井IR)

サルサはキューバから来た楽しいダンスです。シャインという1人で踊るスタイルで行いますので男女問わず初めての方から楽しく踊れます。jazz、バレエ、ラテンダンスの要素を取り入れたスタイルのダンスを目指し基本を楽しく踊りましょう。中井IRのデモンストラレーションもあります!

5月4日(月)

エアロ・ヒキナー&エアロ・バーン  
新倉IRによるエアロビクスレッスン!!  
初めての方でも、ヒキナークラスがあるので安心、なれている方もエアロバーンで楽しく動けます!

5月5日(火)

パワー・ヨガ90(福田IR)  
福田IRによるパワーヨガ90!!  
充実の90分間をご堪能下さい!!!

5月6日(水)

パンキングソウル(田中IR)  
ロサンゼルスでゲイ、クラブ、カルチャーから発祥し、80年代のダンス番組Soul Trainで流行したダンススタイルです。腕を旋回させたり、手をムチのようにならせる動きが特徴的ですが、ターンやキックなどジャズダンスの要素が取り組み込まれる事もあります。  
パワフル、エレガントかつセクシーなダンススタイルです!

ロックダンス(田中IR)

1970年代に誕生したストリートダンスで、激しい動きから突然静止しポーズを取ります。  
Lock=「鍵をかける」という名の通り、筋肉や関節を曲に合わせて固めるスタイルが特徴です!

★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分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。