

※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。

 ←Web予約対象レッスン

fitness & resort
INSPA YOKOHAMA

曜・ 時間	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
	studio 1st		studio 2nd		studio 1st		studio 2nd		studio 1st		studio 2nd		studio 1st		studio 2nd		studio 1st		studio 2nd		studio 1st		studio 2nd	
10:00																								
11:00	太極拳45 10:30~11:15 張 学峰		ベーシックリンパ ストレッチ 10:45~11:45 古森 美紀		【定員35名】↓ ビギナーステップ30 11:00~11:30 ★進藤 悦夫		ベーシックヨガ60 10:30~11:30 tomomi		バレエ入門 10:45~11:15 バレエ初級60 11:15~12:15 ★岩崎 緑		ボディケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸		↓【定員35名】 ファン・ステップ 10:30~11:15 ★satoeri		コンディショニング ピラティス 10:30~11:15 麻衣子		バレエ入門 10:30~11:00 バレエ初級75 11:00~12:15 ★岩崎 緑		ヴィンヤサ フローヨガ75 11:00~12:15 tomomi		↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★進藤 悦夫		↓【定員35名】 UBOUND30 11:00~11:30 ★畠山 翔太郎	
12:00	張 学峰 JAZZ DANCE初級 12:05~13:05 南帆		ボディメイク ピラティス 12:00~13:00 古森 美紀		ラディカルパワー45 11:45~12:30 ★磯邊 賢一 ↑【定員35名】		リトモス60 11:45~12:45 ★進藤 悦夫		バレエ中上級（有料） 12:30~13:15 岩崎 緑		骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる		ボディケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代		エアロ・バーン 11:30~12:15 ★satoeri		★岩崎 緑				↓【定員25名】 青竹セラピー 12:00~12:30 ★STAFF		①ファイドウ45 11:45~12:30 ★高橋 聡	
13:00					タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子		SALSATION 13:00~14:00 ★Yume				ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる		エアロ・ビギナー 12:45~13:15 土屋 美智代		ベーシックヨガ60 12:40~13:40 福田 美鈴		ビギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】		ボディ コンディショニング 12:30~13:15 tomomi		パワーカーディオ45 12:45~13:30 ★村田 安希子 ↑【定員35名】		コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 広井 薫	
14:00	エアロ・バーン 13:30~14:15 ★甲斐 朱子		ZUMBA 13:15~14:15 ★AYAKA										JAZZ HIPHOP 初級60 13:45~14:45 ★しんDo		バレエストレッチ 13:50~14:50 福田 美鈴		オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-K-O ↑【定員35名】		ピラティス45 13:45~14:30 進藤 悦夫 ↓【定員35名】		ベーシックヨガ45 14:00~14:45 MAKOTO		②ファイドウ60 14:00~15:00 ★高橋 聡	
15:00	ラテンエアロ 14:30~15:15 ★甲斐 朱子		↓【定員35名】 UBOUND45 14:45~15:30 ★畠山 翔太郎		フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子		エアロ・ロー 14:30~15:15 ★五十嵐 亮		オリラニフラスタジオ フラダンス初級60 13:35~14:35 ★濱名 千賀子 フラダンス中級（有料） 14:40~15:10 ↑オリラニフラスタジオ		陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか		バレエ初級60 15:00~16:00 ★佐伯 知美 バレエ中級45（有料） 16:05~16:50 佐伯 知美		MEGADANZ45 15:00~15:45 ★しんDo		ZUMBA 14:45~15:45 ★Yume ↓【定員35名】		UBOUND45 14:45~15:30 ★若林 光佑 ↓【定員35名】		ストレッチングヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀		オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子	
16:00	社交ダンス初級 15:45~16:30 佐藤 満 社交ダンス中級（有料） 16:35~17:20 佐藤 満		ファイドウ60 15:45~16:45 ★青柳 凛華		ピラティス45 15:30~16:15 maya		Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮		ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか		ファイドウ45 15:30~16:15 ★山本 樹生		★佐伯 知美		↓【定員35名】 UBOUND30 16:15~16:45 ★若林 光佑		X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法		SALSATION 16:00~17:00 ★Yume		ストレッチングヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀		村田 安希子	
17:00					フリースタジオ （有料） 45分/550円		HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史		パワーカーディオ45 16:30~17:15 ★山本 樹生 ↑【定員35名】		フリースタジオ （有料） 45分/550円		X55 17:05~17:35 ★永戸 孝法 ↑【定員35名】		MEGADANZ45 15:00~15:45 ★しんDo		JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。		JAZZストレッチ15 16:45~17:00 JAZZストレッチのみの ご参加も可能です。		ボディ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀		MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子	
18:00																								
19:00	↓オリラニフラスタジオ フラダンス中級（有料） 18:30~19:00 オリラニフラスタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理		MEGADANZ45 19:00~19:45 ★齋藤 香織		ベーシックヨガ 18:45~19:45 Y-O-K-O		↓【定員35名】 UBOUND30 19:15~19:45 ★畠山 翔太郎		エアロ・ミドル45 19:15~20:00 ★緑川 五月		フリースタジオ （有料） 45分/550円													

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
ファイドウ new 2025 	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！
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	45/60	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をおこめて踊っていきます。年齢、経験関係なく何方でも体験できる体や心を大切にす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	タヒチの音楽に合わせ踊り、骨盤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、パウスカート揺らすイメージで踊ることで、ハワイの雰囲気味わいながら楽しめるクラスです。
リトモス	45/60	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！
Dance fit	45	50	2	3	ダンスエアロビクスよりダンス色を強く出しつつダンスを楽しむクラスです。
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	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	60	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	45/60	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	45	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 new 2025 	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 new 2025 	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たサーキット形式のクラスです。
骨盤シェイピング	45	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 new 2025 	45/60	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。
BODY PUMP	45	35	3	3	バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。プレスやスクワットなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリーを消費しながら骨の健康を維持します。

★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	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	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） 	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。
BODYSTEP	45	35	2~3	2~4	上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。

★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	60	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	60	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	45/60	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	筋力と活力を高めるアクティブ系の動きと、全身を緩めながら柔軟性と内観を深める陰の要素を組合せることにより、心身の陰陽バランスを整えます。
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。
青竹セラピー	30	20	1	1	下半身のストレッチと青竹踏みを行います。血行を良くし、冷え症改善やむくみの改善に効果で、準備運動にも最適なクラスです。
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	バレエやダンスのウォーミングアップにおすすめのストレッチのレッスン。柔軟性の向上や機能改善、しなやかな体作りに効果的です。

★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です。心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率的に向上させることができ、運動効果抜群なプログラムです！

◎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。