

# 2012/2~ INSPA KICHIJOJI STUDIO PROGRAM

時間/曜日	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間/曜日
	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	studio1st	studio2nd	
10:00~	😊 ハタ・ヨガ		😊 ハタ・ヨガ		😊 ハタ・ヨガ	😊 トータル	😊 エアロ・ミドル		😊 エアロ・ミドル		😊 ハタ・ヨガ		😊 ハタ・ヨガ
10:15~	😊 10:00-11:00		😊 10:00-11:00		😊 エアロ・ロー	😊 エアロ・バーン	😊 10:00-11:00		😊 エアロ・ミドル		😊 ハタ・ヨガ		😊 ハタ・ヨガ
10:30~	😊 リウレイ		😊 垣内 多摩美		😊 10:15-11:00	😊 10:15-11:00	😊 10:00-10:45		😊 10:30~		😊 近藤 義光		😊 近藤 義光
10:45~					😊 柴 亜紀子	😊 尾崎 全子	😊 進藤 悦夫		😊 10:45~	😊 アルファピクス		😊 近藤 義光	😊 パレエ75
11:00~									😊 11:00~	😊 10:50-11:50		😊 近藤 義光	😊 入~初級
11:15~	😊 エアロ・ピギナー		😊 パワーカーディオ	😊 太極拳	😊 ハタ・ヨガ	😊 ダイエット	😊 ファンステップ45		😊 11:15~	😊 11:15-12:00	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 全身&お腹シェイブ
11:30~	😊 11:15-11:45		😊 11:15-12:00	😊 11:15-12:15	😊 11:15-12:15	😊 ピラティス	😊 11:15-12:00		😊 11:30~	😊 11:15-12:00	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 11:15~11:45
11:45~	😊 飯山 大輔		😊 丸橋 広美	😊 小泉 達哉	😊 丸橋 広美	😊 11:15-12:00	😊 11:45~		😊 11:45~	😊 佐々木 啓	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 重野 良和
12:00~	😊 エアロ・ミドル		😊 骨盤		😊 篠村 悦子	😊 丸橋 広美	😊 金子 裕代		😊 12:00~	😊 JAZZ	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 鈴木 裕
12:15~	😊 12:00-13:00		😊 骨盤						😊 12:00~	😊 12:00-13:00	😊 エアロ・ピギナー	😊 エアロ・ピギナー	😊 ベリーシェイブ
12:30~	😊 飯山 大輔		😊 ダイエット	😊 シェイピング	😊 ハワイアン	😊 パレエ	😊 ZUMBA		😊 12:15~	😊 エアロ・ピギナー	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 鈴木 康子
12:45~			😊 12:20~13:20	😊 12:20~13:20	😊 フラダンス	😊 入~初級	😊 12:15~13:00		😊 12:15~	😊 12:15-13:00	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 JAZZ
13:00~			😊 12:30-13:30	😊 12:30-13:30	😊 12:30-13:30	😊 12:30~13:30	😊 12:45~		😊 12:45~	😊 青木 美緒	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 ステップ
13:15~			😊 金子 裕代		😊 田邊 和子	😊 内藤 洋子	😊 13:00~		😊 13:00~	😊 13:00~	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光	😊 コンビネーション
13:30~	😊 ベリーシェイブ		😊 ストレッチ&コンディショニング	😊 ハタ・ヨガ	😊 HOUSE	😊 有料ポイント入門	😊 ウェルネススクール		😊 13:15~	😊 リトモス	😊 ハタ・ヨガ	😊 ハタ・ヨガ	😊 鈴木 康子
13:45~	😊 13:30~14:15		😊 13:45-14:15	😊 13:45-14:45	😊 13:45-14:45	😊 13:40~14:25	😊 13:15~14:00		😊 13:15~	😊 13:15-14:15	😊 13:15~14:15	😊 近藤 義光	😊 近藤 義光
14:00~	😊 長谷川 和		😊 STAFF			😊 14:30~15:00	😊 13:45~		😊 14:00~	😊 HARU	😊 小野 順子	😊 ハタ・ヨガ	😊 HIP HOP
14:15~						😊 14:15~	😊 14:00~		😊 14:00~	😊 BODYケア	😊 ファイドウ45	😊 ハタ・ヨガ	😊 HIP HOP
14:30~	😊 パレエ		😊 ファイティング45	😊 健美操		😊 14:30~15:00	😊 ファンステップ45		😊 14:15~	😊 14:30~	😊 14:30~15:30	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
14:45~	😊 初級		😊 14:45-15:30	😊 15:00-15:45	😊 フラメンコ	😊 エアロ・ミドル	😊 14:15~15:00		😊 14:30~	😊 14:30~15:30	😊 14:30~15:15	😊 渡邊 由香	😊 CHAKO
15:00~	😊 櫻井 将行		😊 岡崎 順哉	😊 松田 由美	😊 15:15-16:15	😊 15:15~16:00	😊 14:30~15:00		😊 14:45~	😊 14:45~	😊 15:00~	😊 渡邊 由香	😊 リトモス
15:15~			😊 松田 由美			😊 エアロ・ミドル	😊 15:15~15:45		😊 15:00~	😊 三谷 剛之	😊 高橋 聡	😊 渡邊 由香	😊 15:00~16:00
15:30~	😊 ハタ・ヨガ		😊 HIP HOP	😊 ファイドウエレメント15	😊 荒井 清美	😊 進藤 悦夫	😊 STAFF		😊 15:30~	😊 ベリーダンス	😊 気功30	😊 ダイエット	😊 ビギナー・ステップ
15:45~	😊 15:45~16:45		😊 15:45-16:45	😊 16:00-16:45					😊 15:45~	😊 15:45-16:45	😊 15:45~16:15	😊 15:15-16:00	😊 15:15-16:00
16:00~									😊 16:00~	😊 KEIKO. D	😊 気功スクール	😊 16:15-16:00	😊 16:15-16:00
16:15~	😊 中橋 桂一		😊 岡崎 順哉	😊 高野 北斗					😊 16:15~		😊 (有料1,000円)	😊 16:15-17:15	😊 16:15-17:15
16:30~									😊 16:30~		😊 16:20~17:20	😊 16:15-17:15	😊 16:15-17:15
16:45~									😊 16:45~		😊 16:45~	😊 16:15-17:15	😊 16:15-17:15
17:00~									😊 17:00~		😊 17:00~	😊 16:15-17:15	😊 16:15-17:15
17:15~	😊 レンタルスタジオ	😊 レンタルスタジオ	😊 レンタルスタジオ	😊 レンタルスタジオ	😊 レンタルスタジオ	😊 レンタルスタジオ	😊 レンタルスタジオ		😊 17:15~	😊 レンタルスタジオ		😊 17:30-18:15	😊 トータル
17:30~	😊 17:00-18:15	😊 17:00-18:15	😊 17:00-18:15	😊 17:00-18:15	😊 17:00-18:15	😊 17:00-18:15	😊 17:00-18:15		😊 17:30~	😊 レンタルスタジオ		😊 17:30-18:15	😊 ボディメイク
17:45~									😊 17:45~	😊 レンタルスタジオ		😊 17:45~18:45	😊 HARU
18:00~									😊 18:00~			😊 17:45~18:45	😊 エアロ・スキル
18:15~									😊 18:15~			😊 18:15~	😊 アップスクール
18:30~									😊 18:30~			😊 18:30~	😊 17:15-19:15
18:45~									😊 18:45~			😊 18:45~	😊 (有料2,000円)
19:00~									😊 19:00~			😊 19:00~	😊 近藤 義光
19:15~	😊 コア・ピラティス	😊 ベリーシェイブ	😊 エアロ・ピギナー	😊 ハタ・ヨガ	😊 骨盤	😊 シェイピング	😊 JAZZ		😊 19:00~	😊 カポエイラ	😊 セルフ整体	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
19:30~	😊 19:15-20:00	😊 19:00-19:45	😊 19:15~19:45	😊 19:30~20:30	😊 19:00~20:00	😊 19:00~20:00	😊 19:15~		😊 19:15~	😊 19:00-20:00	😊 19:15-20:00	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
19:45~	😊 大門 裕明		😊 近藤 義光		😊 野口 美華	😊 KITA HARA	😊 19:45~		😊 19:30~	😊 (有料レッスン)	😊 Yoshi	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
20:00~			😊 リトモス	😊 TOMO	😊 エアロ・ピギナー	😊 ハタ・ヨガ	😊 20:00~		😊 19:45~	😊 1200円	😊 南城 充	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
20:15~	😊 ファイドウ45	😊 基礎パレエ	😊 20:00~21:00		😊 エアロ・ピギナー	😊 20:10~21:10	😊 20:00~		😊 20:00~	😊 20:00~	😊 20:15~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
20:30~	😊 20:15-21:00	😊 入~初級	😊 20:00~21:00		😊 20:10~20:40	😊 20:10~21:10	😊 20:30~		😊 20:15~	😊 20:15-21:00	😊 20:30~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
20:45~	😊 磯邊 賢一	😊 清水 映里香	😊 藤野 慎士		😊 本間 友暁	😊 垣内 多摩美	😊 20:45~		😊 20:45~	😊 Yoshi	😊 20:45~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
21:00~					😊 エアロ・バーン	😊 21:00~21:50	😊 21:00~		😊 21:00~		😊 21:00~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
21:15~	😊 ハタ・ヨガ	😊 HIP HOP	😊 エアロ・ミドル	😊 ポルドブラ	😊 本間 友暁	😊 HIP HOP	😊 21:15~		😊 21:15~		😊 21:15~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
21:30~	😊 21:15-22:15	😊 21:15-22:15	😊 21:15~22:00	😊 21:15~22:00	😊 21:15~22:00	😊 21:20~22:20	😊 21:30~		😊 21:30~	😊 ファイドウ45	😊 21:30~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
21:45~	😊 MARIE	😊 サチ	😊 近藤 義光	😊 藤野 慎士	😊 本間 友暁	😊 ISAMU	😊 21:45~		😊 21:45~	😊 21:30~22:15	😊 21:45~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
22:00~							😊 22:00~		😊 22:00~	😊 小泉 達哉	😊 22:00~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
22:15~							😊 22:15~		😊 22:15~		😊 22:15~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香
22:30~							😊 22:30~		😊 22:30~		😊 22:30~	😊 渡邊 由香	😊 渡邊 由香

**NEW【有料気功スクールについて】**  
 初回の方は無料でご参加頂けます。  
 2回目以降は券売機にて料金をお支払の上、ご購入下さい。  
 価格1,000円

**【有料パレエについて】**  
 有料ポイント入門、初級共に参加費各500円になります。  
 尚クラス構成上、初級のみ参加はできません。必ず入門を受講して頂いた上で初級を受講していただきます様お願い致します。

**【有料エアロスキルアップについて】**  
 <第1週、3週、5週>  
 エアロピクスの基礎~応用まで対応しているクラスです。技術向上を望まれている方お勧めです。  
 <第2週、4週>  
 鑑賞の楽しさや難しさを実践しパフォーマンスに必要な筋力、体力を身につけます。  
 ※ダンス発表会やコンテストにも参加予定です。

・レッスンは開始10分以降のスタジオレッスン参加はご遠慮願います。  
 ・😊は、初心者の方でも安心してご参加頂けるレッスンです。  
 ・★は、60分前からジムカウンターにて整理券を配布します。  
 ・担当者の都合により、レッスン内容が変更になる事もございます。  
 ・レンタルスタジオは30分単位・お一人様500円で貸出します。  
 ※INSPA会員様限定(要予約制)  
 ※会員種別が時間外の方は時間外手数料も必要です。  
 ・営業時間:【平日】9:30~23:00 【土】9:30~21:00  
 【日・祝】9:30~20:00  
 休館日 水曜日・年末年始 等  
 全てのお客様に気持ち良くご利用頂けますよう  
 ご理解とご協力をお願いします。

# GROUP EXERCISE PROFILE (プログラム内容)

クラス名	時間	定員	発汗量	強度	難易度	クラス内容
エアロビギナー	30	-				エアロビクスが初めての方向けのクラスです。基本的な動きをご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
エアロ・ロー	45	-				エアロビクスの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
エアロ・バーン	45/60	-				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	45/60	-				多彩な動きを楽しみながらたくさん汗をかく、エアロビクスの中上級クラスです。
エアロサーキット	60	-				エアロビクスと筋力トレーニングを交互に行います。身体をより引き締めたい方にお勧めです。
エアロオリジナル	60	15名				インストラクターの自由な振り付けでエアロビクスを楽しむクラスです。強度や難易度は担当インストラクターにより変わります。
エアロスキルアップ(有料)	120	-				近藤インストラクターによるエアロ有料クラスになります。エアロビクスに必要な技術・柔軟性をより専門的な指導のもと行っていきます。
ピギナーステップ	45	-				ステップ台を使ったクラスに初めて参加される方向けのクラスです。台を上り下りする事で、足腰に衝撃が少なくても高い運動効果が得られます。
ファン・ステップ	45	-				インストラクターの自由な振り付けでステップを楽しみ、ステップのクラスに慣れてきた方向けのクラスです。
ステップ・コンビネーション	45	-				ステップレッスンに慣れてきた方向けのクラスになります。ステップ台を使いながら、インストラクターが行う多彩なコンビネーションを楽しみましょう！
ロックダンス入門・初級	60	-				踊りの中にロック(鍵)をかけるように、動きを止める動作の入るダンスカテゴリーです。
HOUSE初級・中級	60	-				足のステップを中心に振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！
バレエ入門・初級	60/75	-				バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
有料ポアント入門	45	-				バレエの基本動作を習得された方向けのトゥシューズ入門クラスです。※このクラスはトゥシューズが必要です。
有料ポアント初級	30	-				有料入門クラスから更にスキルアップを目指す方のクラスです。センターレッスンが中心となります。尚このクラスのみ参加はできません。※このクラスはトゥシューズが必要です。
フラダンス	60	-				ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。
フラメンコ	60	-				フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら、個性を表現する楽しみを感じながら楽しく踊っていただくクラスです。
JAZZ	60	-				ジャズの基本動作を習得するクラスです。JAZZに合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです！
ベリーダンス	60	-				古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。
ZUMBA	45	-				新感覚ラテン系ダンスプログラムです。メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトンを中心とした様々な振付を楽しみましょう！
リトモス	60	-				様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧にお教えします。初めての方も大歓迎！音楽を楽しみながらLet's try！
ベリーシェイブ	45	-				ベリーダンス特有の腰やお腹の動きを行い、女性の気になる部分をシェイプアップしていくプログラムになります。ヒップスカートを使い本場の雰囲気も楽しめましょう。
ファイティング	45	-				ボクシングやカンフー、キック等の動作を取り入れたストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。女性の方にも安心してご参加いただけます。
ファイトウ	30/45/60	15名				アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方大歓迎！
カポエイラ(有料)	60	-				ブラジルの格闘舞踏、カポエイラの多彩な蹴り技やステップ、ダイナミックな動きを楽しみ、筋力アップや引き締める効果だけでなく本格的な技術も習得していく事ができます。
ダイエット・ピラテス	45/60	-				ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締めのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せ易い体に体質改善します。
コアピラティス	45	-				腹筋を中心とし、お腹周りを鍛えることができるクラスです。
ラディカルパワー	45	-				バーベルや重りを使い、全身の筋力トレーニングを行うので、バランス良く鍛えていきたい方にお勧めです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
パワーカーディオ	45	-				筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことにより全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
ジャイロキネシス	60	-				椅子を使い骨盤を安定させ姿勢を直し、主にインナーマッスルを動かして凝り固まっていた筋肉をほぐします。別名『ダンサーズヨガ』といわれダンスを行う方にも好まれるエクササイズです。
ハタヨガ	60	-				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	-				日本の風土、生活習慣、日本人の体格、ライフスタイルにあったヨガです。身体の硬い方、運動の苦手な方でも安心して参加していただけます。
骨盤スリムヨガ	60	-				骨盤周りの調整を主に行うヨガです。歪みによる骨盤のねじれ、開きをヨガ独自の動きで調整しスリムな下半身を手に入れましょう。
アルファピクス	60	-				アルファ波に導く音楽にあわせ、ラバーバンドを補助として使用することにより、無理なく行える運動です。肩こり・腰痛・ストレス解消に大変効果的です。
健美操	45	-				深い呼吸とゆったりとした大きな動きで、東洋医学、漢方の効果が得られる健康体操です。
太極拳	60	-				ゆっくりとした身体の動かし方を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。24式中心の始めての方にも優しいクラスです。
氣功	30	-				気を感じ、身体と会話し精神を開放するクラス。精神・自律神経の統一にも効果があります。
氣功スクール(有料)	60	-				氣功で得られる精神・自律神経の統一をさらに深く、自らの自然治癒能力を高める気を引き出します。有料クラスとなりますが初回は無料で受講できます。2回目以降は1,000円
ポルドブラ	45	-				バレエとピラティスの要素が混ざった、踊りながら行うピラティスです。
BODYケア	60	-				身体の仕組みから考え、筋バランスを整えることにより、身体の不快感や痛みを緩和出来ます。定期的な身体のメンテナンスにお勧めです。
ダンサーズストレッチ	30	-				自分の姿勢を意識し、柔軟性向上を目指しながら代謝を上げていくクラスです。
セルフ整体	45	-				自分自身で骨盤など身体を調整し、肩こり・腰痛を改善し、痩せ易い体づくりをしていくクラスです。
トータルボディメイク	45/60	-				リンパの流れを良くし、骨盤・骨格調整全体の不調を除いて体のラインを整えていくクラスです。
骨盤シェイピング	60	-				骨盤の周辺のストレッチと簡単な骨盤矯正のエクササイズで、骨格を正しい位置に戻します。体のラインを整えシェイプアップ効果の高いクラスです。
全身&お腹シェイブ	30	-				お腹周りを引き締める筋力運動を中心に、その他に日頃気になる部分を引き締めるトレーニングを行ってゆきます。筋トレ初心者大歓迎です。
ウェルネスクール	30	-				体質改善を目指すスクールです。内容はショートセミナーとエクササイズの二部構成で行われます。
ダイエットスクール	30	-				健康ダイエットを実践するスクールです。太りにくい身体をつくります。内容はショートセミナーとエクササイズの二部構成で行われます。

★定員制のクラスに関しましてはクラス開始60分前に予約チケットを配布致します。

★星印が付いているものに関しましては、定員制のクラスとなっております。チケットが必要となっておりますので予めご了承願います。

★レッスン開始10分以降のスタジオレッスン参加はご遠慮願います。

**INSPA(インスパ)吉祥寺**

**TEL: 0422-28-7157**