

←[色塗り部分は1月の変更箇所です]

2018年1月～ INSPA新横浜 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			木曜日 Thursday			金曜日 Friday			土曜日 Saturday			日曜日 Sunday		
	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio	1st studio	2nd studio	Cycle studio
10:00	ハタ・ヨガ30 10:15-10:45 田端 麻美	バレエ初級60 10:30-11:30		10:00-10:15 インテグレイティッド パワーストレッチ	エアロ・ロー45 ルーシーダットン60		エアロ・ロー45 柴 亜紀子						10:00-10:15 セルフ・フィット・セラビー15			エアロ・ロー45 柴 亜紀子	ボディケア60 10:00-11:00				
11:00	オキシジェノ45 11:00-11:45 田端 麻美	小林 深貴		YO-KO	三村 典子		ストレッチボール30 10:50-11:20 ★STAFF			ダンス・エアロ60 10:30-11:30	ハタ・ヨガ60 10:30-11:30		10:30-11:30 奇盤シェイピング60	エアロ・ミドル60 10:30-11:30		エアロ・ロー45 11:05-12:05	アロラストレッチ30 11:15-11:45 STAFF	★RADICAL TOP RIDE30 11:15-11:45 ★上別府 秀行	安井 理紗	横山 真依	
12:00	★RADICAL ファイドウ45 12:00-12:45 戸田 義和	ハタ・ヨガ中級30(有料) 11:45-12:15 小林 深貴		★片岡 千鶴	ベリータンズ初級60 11:30-12:30		柴 亜紀子	★STAFF	★RADICAL MEGA DANZ60 12:15-13:15	ボディメンテナンス45 12:15-13:00			11:45-12:45 オリシナル・ステップ60	エアロ・ロー45 11:45-12:30		柴 亜紀子	★RADICAL MEGA DANZ45 12:15-13:00	★水内 昇太	★RADICAL パワー・ヨガ60 11:45-12:45	横山 真依	
13:00	KaQiLa60 13:00-14:00	フラダンス初級60 13:00-14:00	★RADICAL TOP RIDE45 13:15-14:00	リトモス60 12:45-13:45	ピラティス60 13:00-14:00		斎藤 香織			11:45-12:45 フラダンス初級60	UBOUND60 11:45-12:45		11:45-12:45 ハタ・ヨガ45	エアロ・ロー45 12:45-13:30		柴 亜紀子	山口 英恵	★RADICAL ファイドウ60 13:00-14:00	★RADICAL パワー・ヨガ60 13:15-14:00	★STAFF	
14:00	★RADICAL MEGA DANZ45 14:15-15:00 熊谷 彩香	ハタ・ヨガ60 14:10-15:10		ハタ・ヨガ60 14:15-15:15	トータルコンディショニング 14:15-15:15	★RADICAL TOP RIDE30 14:45-15:15 ★上別府 秀行	★小泉 達哉	広井 薫		13:30-14:30 パワー・ヨガ60	JAZZストレッチ30 13:30-14:00		14:00-14:30 JAZZ DANCE初級30	エアロ・ロー45 14:00-15:00		増田 具子	岩崎 緑	★RADICAL ファイドウ60 14:15-15:00	★RADICAL ハタ・ヨガ60 14:15-15:00	★RADICAL TOP RIDE45 14:15-15:00	
15:00	オリシナル・ステップ60 15:15-16:15	パワー・ヨガ60 15:20-16:20		maya	★村石 幸世	★RADICAL TOP RIDE30 14:45-15:15 ★上別府 秀行	★戸田 義和	お腹ピラティス60 14:45-15:45		14:45-15:45 ファイドウ60	お腹ピラティス60 14:45-15:45		15:00-15:45 エアロ・ロー45	13:45-14:45 ボディメンテナンス60		増田 具子	岩崎 緑	★RADICAL ファイドウ60 15:00-16:00	★RADICAL ハタ・ヨガ60 15:00-16:00	★RADICAL TOP RIDE30 14:30-15:00 ★戸田 義和	
16:00	★YO-KO	TOMOKO		村石 幸世	maya			16:00-16:45 X-55		15:15-16:15 パワー・ヨガ60	エアロ・ロー45 15:15-16:15		15:15-16:15 エアロ・ロー45	15:05-16:05 ピラティス60		増田 具子	maya				
17:00	★YO-KO			★上別府 秀行				16:00-17:00 YO-KO		16:00-17:00 エアロ・ロー45	16:00-17:00 エアロ・ロー45		16:00-17:00 セルフ・フィット・セラビー15	16:15-17:15 nani aloha60		中村 準	辻 真紀				
18:00																					
19:00	★RADICAL パワー・ヨガ45 19:15-20:00 ★西川 和弘	LOCK DANCE初級60 19:00-20:00		オキシジェノ60 19:00-20:00	18:45-20:00 ハタ・ヨガ60			18:45-19:45 ARTIST STYLE		18:45-19:45 DANCE 初級60	18:45-19:45 Saki		19:00-19:45 TOP RIDE45	19:00-20:00 JAZZ DANCE初級60		19:00-19:45 X-55	18:45-19:15 ハタ・ヨガ60	19:15-20:00 ハタ・ヨガ60			
20:00	★RADICAL X-55 20:15-21:15	エアロ・バーン60 20:15-21:15		内藤 恭子	岩崎 緑			20:00-20:45 ラディカルパワー45		20:00-20:45 ハタ・ヨガ60	manami		20:00-20:45 ファイドウ60	20:15-21:15 オリシナル・ステップ60		20:00-20:45 MEGA DANZ45	20:15-20:45 ハタ・ヨガ60	20:00-20:45 ハタ・ヨガ60			
21:00	★村井 紫乃	遠藤 恵美子		★柳沢 絵里	松永 尚子			21:00-21:45 ★水内 昇太		21:00-21:45 ハタ・ヨガ60	manami		21:00-21:45 ファイドウ60	21:00-21:45 ★片岡 千鶴		21:00-22:00 パワー・ヨガ60	HOUSE60 21:00-22:00	HOUSE60 21:00-22:00			
22:00		UBOUND45 21:30-22:15		★RADICAL ファイドウ45 21:15-22:00	骨盤ムーブメント30 21:20-21:50 松永 尚子					21:00-22:00 HOUSE60	城 太介		21:30-22:15 エアロ・ロー45	21:30-22:00 TOP RIDE30		★戸田 義和	AYA				

<p>エアロピクス系 音楽に合わせて全身を動かして、有酸素運動効果を得る内容です。強難易度は音の速さ・振り付けの量・質によって変わってきます。全てのプログラムの原点となるクラスです。</p> <p>ステップ系 縦35cm横90cm高15cmの台で昇降運動を行い有酸素運動効果を得ていきます。同時に振り付けも加わりますので楽しさも飛躍的に向上します。</p> <p>ファイティング系 パンチ・キックなどを取り入れた現在のフィットネスクラスの代名詞にもなっているクラスです。アップテンポな音楽に合わせて非日常的な動きで脂肪燃焼効果・ストレス発散に効果的です。</p> <p>トレーニング系 プレートやダンベル、バー、自体重などのトレーニングを中心に行っているクラスです。1人でのトレーニングが苦手な方にオススメのクラスです。</p> <p>ダンス系 老若男女問わず人気上昇中のダンスプログラム。様々なジャンルがありますが、個々の特色を活かし本格的なダンスを身につけられ、同時に運動効果も得られます。</p>	<p>リラクゼーション系 心身共にリラックスさせた状態で身体の柔軟性を高め、静の状態を強めていくクラスです。同時にウォーミングアップやクールダウン、怪我の予防などにも効果的です。</p> <p>コンディショニング系 筋肉・関節などにアプローチを掛け身体を整えていくクラスです。</p> <p>トランポリン系 全プログラムの中で運動エネルギー消費量が1番高い有酸素運動です。動き自体はシンプルなので気軽に参加でき、同時に体幹・バランス能力の強化にも効果的です。</p> <p>サイクル系 サイクルバイクを利用し、音楽に合わせてながら自転車を漕ぐクラスです。ただ自転車漕ぐクラスです。ただでもお気軽に有酸素効果を得られます。</p>	<p>★定員制(整理券制)クラスについて ◆プログラム担当者名の先頭に「★」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。 ◆35名定員クラス ステップ / パワー・カーディオ / X-55 ◆25名定員クラス UBOUND / TOP RIDE / トータルコンディショニング ◆20名定員クラス パラスボール / セルフ・フィット・セラビー / ストレッチボール ◆パワー・カーディオ、X-55、UBOUND、TOP RIDEは整理券の番号順の入場となります。</p> <p>★有料レッスンについて ◆有料レッスンはフロント券売機にて購入をお願い致します。 ★入退場について ◆レッスン開始後の途中入退場は安全面・プログラム構成面からご遠慮頂いております。 ★整列について ◆レッスン参加の為の整列は、レッスン開始20前からとさせて頂いております。 ★その他 ◆空き時間はメンテナンス時間となりますのでご利用はご遠慮頂いております。</p> <p>★プログラムマークのご案内 ラディカルフィットネスとは… 世界的規模で配信されているラディカルフィットネスのプログラムです。 全てがプレコリオ(振り付けが決まっている)になり、シンプルな振り付けで初心者から上級者まで楽しめるクラスです。 何といたっても音楽が魅力的です、是非チャレンジしてみてください。</p> <p>初心者マークレッスンとは… スタジオプログラムにご参加されるのが初めての方、初心者の方向けのクラスです。 一部運動強度や難易度が高く感じられるものも含まれております。 ですが途中で休みながらでも行えたりとインストラクターが理解・配慮をして進めてくれるクラスとなっております。</p>
<p>【営業時間】 平日 9:30~23:00 土曜日 9:30~21:00 【休館日】 日(祝)曜日 9:30~20:00 休館日 毎月11日・22日・夏季・年末年始等 【電話番号】 TEL 045-475-2988</p>	<p>緊急代行情報など、クラブのお知らせが入ります</p> <p>INSPA新横浜公式</p> <p>LINE@</p>	<p>お知らせ</p>