

一部のクラスに整理券が必要となり、全てのクラスに人数制限がございます。  
**1stスタジオ:50名 2ndスタジオ:50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

# 2026年3月～ スタジオタイムスケジュール

曜日・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 気功30 11:20~11:50 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	↓★岩崎 緑 バレエ入門 10:45~11:15 バレエ初級60 11:15~12:15 ★岩崎 緑	ポティケア 10:30~11:30 ★渋谷 輝幸	↓【定員35名】 ファン・ステップ 10:30~11:15 ★satoeri	骨盤 コンディショニングヨガ 10:30~11:15 shige	↓★岩崎 緑 バレエ入門 10:30~11:00 バレエ初級75 11:00~12:15 ★岩崎 緑	前半15分...ストレッチ 後半15分...青竹踏み ※12:15~のご参加も可能です!	↓【定員35名】 ビギナーステップ45 11:00~11:45 ★菊川	↓【定員35名】 UBOUND30 11:00~11:30 ★Sayaka
12:00	JAZZ DANCE初級 12:00~13:00 NON	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	★岩崎 緑	骨盤シェイピング45 11:45~12:30 手塚 ちづる	ポティケア 11:30~12:30 ★土屋 美智代	エアロ・バーン 11:30~12:15 ★satoeri	★岩崎 緑	ヴィンヤサ フロアヨガ75 11:00~12:15 tomomi	↓【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		リズムボディエクササイズ &ストレッチ 13:15~14:15 NON	タヒチアンダンス 13:00~14:00 柳 亜依子	SALSATION 13:00~14:00 ★Yume	バレエ中上級(有料) 12:30~13:15 岩崎 緑	ラテンエアロ45 12:45~13:30 手塚 ちづる	エアロ・ピギナー 12:45~13:15 土屋 美智代	JAZZ HIPHOP 初級60 12:45~13:45 ★しんDo	★岩崎 緑	ピギナーステップ45 12:30~13:15 ★Y-O-KO ↑【定員35名】	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・ロー 13:30~14:15 ★甲斐 朱子		↓【定員35名】 ファン・ステップ 14:30~15:15 ★五十嵐 亮	フラダンス初級 14:15~15:15 野崎 夏子	オリニフラスタジオ 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 ↑オリニフラスタジオ ボディメンテナンス45 15:30~16:15 しずか	陰陽ヨガ75 14:00~15:15 しずか	ベーシックヨガ 13:45~14:45 mayuko	MEGADANZ45 14:00~14:45 ★しんDo	★岩崎 緑	オリジナル ステップ60 13:30~14:30 ★Y-O-KO ↑【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
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 ★むー	ピラティス45 15:30~16:15 maya	Dance fit 15:30~16:15 ★五十嵐 亮	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	ストレッチングヨガ 15:00~15:45 mayuko	ストretchingヨガ 15:00~15:45 mayuko	★岩崎 緑	リトモス 14:45~15:45 ★進藤 悦夫 ↓【定員35名】	UBOUND45 14:45~15:30 ★永戸 孝法	ストレッチングヨガ60 15:15~16:15 古森 美紀
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	フリースタジオ (有料) 45分/550円	HOUSE 16:30~17:30 ★高田 淳史	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	↓【定員35名】 UBOUND30 16:15~16:45 ★Sayaka	★岩崎 緑	X55 16:00~16:30 ★永戸 孝法	SALSATION 16:00~17:00 ★Yume	オキシジェノ60 15:15~16:15 村田 安希子
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	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	フリースタジオ (有料) 45分/550円	★岩崎 緑	★岩崎 緑	リトモス45 17:00~17:45 ★中村 準	JAZZストレッチ15 17:00~18:00 MINAKO	ボディ メンテナンス60 16:30~17:30 ★古森 美紀
18:00	↓オリニフラスタジオ フラダンス中級(有料) 18:30~19:00 オリニフラスタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理	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	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	★岩崎 緑	★岩崎 緑	★永戸 孝法 ↑【定員35名】	JAZZ DANCE 初級 17:00~18:00 ★永戸 孝法	MEGADANZ 16:30~17:15 ★村田 安希子
19:00	オリニフラスタジオ フラダンス初級 19:05~20:05 里見 真理	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	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	★岩崎 緑	★岩崎 緑	★永戸 孝法 ↑【定員35名】	★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
20:00	BODY PUMP 20:15~21:00 ★太田 創士 ↑【定員35名】	リトモス45 20:15~21:00 ★AKI	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	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	★岩崎 緑	★岩崎 緑	★永戸 孝法 ↑【定員35名】	★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
21:00	BODY STEP 21:15~22:00 ★太田 創士 ↑【定員35名】	JAZZ HIPHOP 初級60 21:15~22:15 MANAMI	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	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	★岩崎 緑	★岩崎 緑	★永戸 孝法 ↑【定員35名】	★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円
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	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	★岩崎 緑	★岩崎 緑	★永戸 孝法 ↑【定員35名】	★永戸 孝法	フリースタジオ (有料) 45分/550円

エアロ系  
 ステップ系  
 ダンス系  
 パーティダンス系  
 フラダンス系  
 ヨガ系  
 ジム系  
 有料レッスン

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

📱 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。  
 ①・②と記載のあるクラスは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・日・祝日】  
 10:00~20:00

★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配布されている方が  
 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

## ★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・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。
エアロ・ミドル	45	50	4~5	4	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。上級者向けエアロビクスクラスです。
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	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、もっと上手に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、慣れてない方にも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してい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て踊り、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、ハウスカートを揺らすイメージで踊ることで、ハワイの雰囲気を感じ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た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	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	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	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さ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。
オキシジェノ	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み合わせることにより、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室はご遠慮ください。)

※ 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。