

INSPA仙台一番町 スタジオプログラムプロフィール

	クラス名	時間	定員	発汗量	強度	難易度	クラス内容	
エアロビクス	エアロ・ビギナー	30	-				これからエアロビクスを始める方向けのクラスです。基本的なステップをご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。	
	エアロ・ロー	45	-				跳んだり走ったりなどの激しい動きの無い、初めての方も安心してご参加頂けるエアロビクスです。	
	エアロ・ミドル	45	-				基本的なローインパクトを中心に、徐々にハイインパクトも織り交ぜていくクラス構成のエアロビクスです。初心者から中級者まで楽しめるクラスです。	
	エアロ・ハイ	45/60	-				脂肪燃焼の効果と振り付けを存分に楽しめるエアロビクス中級者向けクラス。ハイインパクト中心のクラス構成です。	
	エアロ・コンビネーション	60	-				色々なステップや動きを組み合わせながら、コンビネーションを楽しんでいただけるクラスです。	
	エアロ・エキサイティング	45/60	-				ローインパクトとハイインパクトを組み合わせた、スピード感のあるエキサイティングなクラスです。	
	エアロ・ラテン	45/60	-				ラテンミュージックに乗せて行なうエアロビクスです。ラテン独特の動きを楽しみながら踊りましょう！	
	ダンス・エアロ	45/60	-				ダンスの要素を取り入れたエアロビクスです。ダンスのリズミカルな動きを楽しみながら踊りましょう！	
	エアロ・シェイプ	45/60	-				かんたんなエアロビクスにチューブやダンベルトレーニングを加えたクラスです。体力に自信の無い方でも安心してご参加いただけます。	
	エアロ&コンディショニング	45	-				かんたんなエアロビクスに自重負荷でのトレーニングを加えたクラスです。体力に自信の無い方でも安心してご参加いただけます。	
	エアロ・オリジナル	45/60	-	インストラクターにより変化			各エアロインストラクターによるオリジナルクラスです。個性あるエアロビクスを満喫してください。	
ダンス	HIPHOP	45/60	-				HIPHOPの基本となるストレッチやリズム取りなどから行い、かっこいい振り付けまで楽しむことができます。	
	HOUSE初級	60	-				足のステップが中心となるHOUSEを基礎から習得できるクラスです。かっこいい振り付けも楽しむことができます。	
	フリースタイルHIP HOP	60	-				月ごとに変わる様々なスタイルのストリートダンス！！リズム取りから丁寧にいきますので、初めての方もご安心下さい。	
	ラテンダンス	60	-				各種ラテンダンスのステップを楽しめるクラスです。激しく踊っていっぱい汗をかきましょう。	
	バレエ初級	60	-				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。	
	バレエストレッチ	60	-				クラシックバレエに必要なストレッチを通し、体の柔軟性を高め、内外からの美しさを引き出します。	
	フラダンス	60	-				ハワイアンミュージックに合わせ、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、ストレス発散にも効果的です。誰でも安心してご参加いただけるクラスです。	
	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踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。	
	ジャズダンス	60	-				ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲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！	
	ベリーダンス初級	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。	
	社交ダンス初級	60	-				社交ダンスの基礎を習得できるクラスです。音楽に合わせて振り付けをマスターしましょう！	
	ZUMBA(ズンバ)	30/45/60	-				世界各国のダンスを取り入れ、楽しみながら体力向上や体脂肪燃焼が期待できるクラスです。複雑な振り付けなどは無いので楽しく踊りましょう！	
	週替わりダンス	45	-				初めての方も安心してご参加頂ける週替わりのダンスクラスです。ゆっくり動きを覚えながら、楽しく汗を流しましょう。	
格闘技	ファイティング	45/60	-				パンチや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。男性だけでなく女性の方にもオススメのクラスです。	
	かんたん空手100%	45/60	-				空手の型の動きを通じて、脚腰の強化を図ると共に、身を守る護身術も学べます。シンプルな動きなので誰でも参加でき、お腹周りのシェイプアップにもなります。	
	クラブジム	45	15				パンチングバッグにパンチやキックを実際に打ち込むクラスです。格闘技本来の醍醐味を楽しみましょう。消費カロリーも高く、ストレス発散にもなります。	
ヨガ	ハタヨガ	45/60	-				基本的なヨガのポーズと呼吸を行います。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	45/60	-				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。	
	フローソフトヨガ	60	-				ソフトな動きでスムーズに絶え間なく流れるようアーサナ(ポーズ)を楽しむクラスです。どなたでもお気軽にご参加頂けます。	
	ヴィンヤサ・フロー	60	-				ヴィンヤサ(動作の連続)を意味し、呼吸を深めポーズを流れるように行います。動作の流れと呼吸の一致が特徴で、充実感と達成感の高いクラスです。	
体質改善	ウェルネスピラティス	45	30				かんたんなピラティスの種目で、インナーマッスを鍛え、姿勢を改善することで血行を促進し、健康な身体に体質改善するクラスです。	
	ピラティス	45	30				ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に、全身を引き締めるクラスです。基礎代謝の向上により、痩せやすい身体に体質改善します。	
	マットピラティス	60	-				道具を使わずマットのみで行うピラティスクラスです。基本的なピラティスの種目を中心に構成されているので、初心者の方も安心のクラスです。	
	コアリセット	60	30				立つ、座る、歩くなど、生活の基本姿勢や運動姿勢を直すことにより、美しいプロポーションを手に入れることを目指します。	
	ボールエクササイズ	30	20				体幹部に効果的なバランスボールを使ったエクササイズを行います。はじめてバランスボールを使う方から初級者の方まで楽しめるクラスです。	
	コアシェイプ	20/30	-				腹筋群を効果的に鍛えるクラスです。かんたんにできる腹筋エクササイズをご紹介します。	
	チューブ&ダンベル	30	-				チューブやダンベルを使用して筋力トレーニングを行なうクラスです。シムでのトレーニングのきっかけ作りにも最適なクラスです。	
	肩こり腰痛教室	30	-				ダンベル体操やストレッチを行い、肩こりや腰痛を改善するプログラムです。(※肩こりや腰痛のひどい方は医師と相談の上、ご参加下さい。)	
ストレッチ	30	-				ゆっくりと全身のストレッチを行い、身体の柔軟性向上とリラクゼーションを目的としたクラスです。		
アロマストレッチ	30	-				アロマの香りを楽しみながら、ゆっくりと全身のストレッチを行い、身心のリラクゼーションを目的としたクラスです。		
バレトン	45	-				バレエ・フィットネス・ヨガの3つの要素を組み合わせたエクササイズです。器具を使わず裸足で誰にでも出来る簡単な動きで効率的に脂肪を燃やし、スリムなボディラインを作ります。		
フィットネス	ラディカルフィットネスプログラムとは、3ヶ月に1度、音楽と振り付けが更新されていくプレコリオスタイルのクラスです。常に新鮮な音楽と高いクオリティを提供致します。(※変更時期 4月・7月・10月・1月)							
	ファイトウ	30/45/60	-				キック、ボクシング、ムエタイ、空手などの動きを音楽に合わせて動く、格闘技系有酸素運動プログラムです。シェイプアップだけでなくストレス発散にも効果大です！	
	ラディカルパワー	30/45/60	30				バーベルを使用し、音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。消費カロリーも高く引き締め効果抜群！女性にもオススメのクラスです。	
	パワーカーディオ	30/45/60	30				バーベルレッスン『ラディカルパワー』に、エアロビクスパートを加えたクラスです。筋力と有酸素運動でより高い脂肪燃焼効果が期待できます。	
	X55	30/45/60	30				シェイプアップに効果大！ノリの良い音楽に合わせて、ステップ台を使った有酸素運動と筋コンディショニングを楽しみながら行います。	
	メガダンス	45/60	-				様々なジャンルのダンスを取り入れた、ダンスカーディオプログラムです。少しずつ振付が完成していく、エアロビクスのような展開も面白さの一つです。	
	メガラティーノ	45/60	-				メガダンスのラテンに特化したクラスです。ノリの良いラテンダンスで踊りながら、楽しくたっぷり汗をかきましょう。	
～ エレメント	10	-				各ラディカルフィットネスプログラムの基本動作を確認・練習するクラスです。初心者はレッスン前の確認に、上級者は更なるレベルアップの為にぜひご参加ください。		
ホットプログラム	ホットプログラムにご参加の際は、大きめのバスタオルとお飲み物をご持参下さい。また、安全のため、体調の優れない日は無理をせず、レッスンへの参加をお控えください。							
	ホットヨガ	45/60	45				ホットスタジオの暖まった室内によって発汗によるデトックス効果や、柔軟性向上効果が高まります。	
	ホットピラティス	30/45	45				姿勢の改善や体幹部の強化に効果的なクラスです。暖かい環境により発汗効果、リフレッシュ効果が高まります。	
	ホットボディメイク	60	45				初心者でも大丈夫！普段使わない筋肉をフルに使いながら、理想のボディを作り上げましょう！	
	ホットコアリセット	45/60	30				立つ、座る、歩くなど、生活の基本姿勢や運動姿勢を直すことにより、美しいプロポーションを手に入れることを目指します。暖かい環境により発汗効果が高まります。	
	ホットバランス	20/30/45	20				体幹部を中心とした深層筋向上効果が高まります。暖かい環境により発汗効果、リフレッシュ効果が高まります。	
	ホットボール	30	30				ストレッチボールという筒状の道具を使用し、ストレッチすることで、姿勢の改善や腰痛予防にも効果が期待できます。	
	ホットストレッチ	30	-				暖かい室内でストレッチすることで柔軟性の向上が望めます。深層筋へのストレッチ効果もあります。	
ホットコアシェイプ	20	-				ホットスタジオの暖まった室内で、腹筋群を効果的に鍛えるクラスです。簡単にできる腹筋エクササイズをご紹介します。		
ホットダイエット	30/45	-				ホットスタジオの暖かい室内でサーキットトレーニングを行い全身をシェイプアップさせるクラスです。		
有料クラス	ゴルフスクール(有料)	90	-				初心者から上級者までスキルに合った指導を行います。スライス、グリップ、エイミング等チェックし、飛距離アップ、スコアに繋がるアドバイスも致します。	
	HOUSEスクール(有料)	90	-				足のステップが中心となるHOUSEの中級クラスです。90分でじっくりとステップの習得ができます。	
	社交ダンススクール(有料)	75	-				社交ダンスの中級クラスです。初級に慣れてきた方が、中級へさらにステップアップすることができます。	
	バレエスクール(有料)	90	-				バレエを本格的にマスターしたい方、じっくりと楽しみたい方向けのクラス。難しい振り付けにも挑戦できます。	
	ベリーダンススクール(有料)	60	-				ベリーダンスに慣れてきた方向けのクラスです。より難易度の高い振り付けにもチャレンジし、より美しく踊りましょう！	
	エアロビクススクール(有料)	90	-				1・2・3月期間限定スクールです。エアロビクスに興味のある方、競技会に参加してみたい方、初心者も大歓迎！エアロビクスの楽しさを再発見しましょう！	