

INSPA仙台一番町 スタジオプログラムプロフィール

※定員制のレッスンはレッスン開始30分前にフロントにて整理券を配置いたします。

	クラス名	シューズ	定員	強度	難易度	クラス内容	
エアロビクス	スリムウォーク		○	-	☆	★	誰でも参加出来るウォーキングのクラスです。色々なエクササイズを行いながら歩きます。足腰の強化・運動不足解消に最適です！
	エアロ入門/初級		○	-	☆	★★	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。
	エアロ初中級	○	-	☆☆	★★	基本的なステップを中心に、徐々に大きな動作を織り交せていくクラスです。初級者から中級者まで楽しめるクラスです。	
	エアロ中級	○	-	☆☆☆	★★★	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。大きなモーション中心のクラス構成です。	
	エアロ・エキサイティング	○	-	☆☆☆☆	★★★★	簡単なステップと複雑な動きを組み合わせた、スピード感のあるエキサイティングなクラスです。	
	FAT BURN EX TRME	○	-	☆☆☆☆	★★★★	「脂肪燃焼」に効果絶大の大変パワフルなプログラムで人気を集めています。オリジナル性に溢れたトレーニングサイクルによって、その運動効果を最大限に引き上げ、求める成果を導きます。	
	エアロオリジナル	○	-	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。	
	ファイティングシェイプ	○	-	☆☆☆	★★	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。	

ステップ	かんたんステップ		○	30	☆	★	基本的なステップのエクササイズを行い、楽しみながら全身をシェイプします。初めての方も安心してご参加頂けるクラスです。
	ファンステップ	○	30	☆☆☆	★★★★	ステップに慣れてきた方向けの初中級クラス。シンプルながらもコンビネーションやバリエーションを楽しむことができます。	

ダンス	フラダンス	-	-	☆	★★	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頂けるクラスです。
	社交ダンス初級	○	-	☆	★★	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！
	HIP HOP	○	-	☆☆	★★	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	○	-	☆☆	★★	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。
	バレエ初級	○	-	☆☆	★★	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。※シューズ/もしくは滑らない厚手のソックスをお持ちください。
	はじめてのフラメンコ	-	-	☆☆	★★	体幹の強化と美しい姿勢を意識しながら、フラメンコの基礎をゆっくり習得するクラスです。※スカートは必要ありません、スニーカーでも裸足でも参加できます。
	フラメンコ(フラメンコ入門)	○	-	☆☆	★★	フラメンコ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を行い、ヌメロ(1曲)を仕上げていきます。※低いヒールのある動きやすい靴が適当、スニーカー、裸足でも参加できます。
	ジャズダンス	○	-	☆☆	★★	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	-	-	☆☆	★★	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調節して動かす本格的なダンスクラスです。
	ZUMBA(ズンバ)	○	-	☆☆☆	★★★	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！
	Strong by ZUMBA	○	-	☆☆☆~☆☆☆☆	★★★★	音楽と効果音が織り成す新感覚のインナーバルトレーニングです。どなたでも楽しみながらトレーニング効果が得られ、これまでのご自身の限界値をより早く超えることが可能です！
タヒチアンダンス	-	-	☆☆☆☆	★~★★★	フラダンスの原型と言われるダンス。1分間に100回以上腰を回すので腰回り・太もも周りのエクササイズ効果があります。スタイルUP・ストレス解消におススメ！※裸足で行います。	
ラテンダンス	○	-	☆☆~☆☆☆	★★~★★★★	各種ラテンダンスのステップを楽しめるクラス。激しく踊って、楽しく汗をかきましょう！	

HOTスタジオ(室温38~40℃湿度50~60%)で行うレッスンもあります。受講の際は大きめのバスタオルとお飲み物をご持参下さい。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。

ヨガ	ビギナーヨガ		-	-	☆	★	身体が固いと感じている方・ポーズや呼吸の基本・または瞑想の仕方を知りたい方にオススメです。時に壁や組みになってみたりして、より快適にヨガを楽しむクラスです。
	リラックスヨガ		-	45	☆	★	基本的なやさしいヨガのポーズと呼吸を行います。呼吸に重点を置き、深い呼吸と共にゆったり動くことで、心身のリラックスを目指します。初心者の方にもおすすめです。
	骨盤コンディショニングヨガ		-	45	☆☆~☆☆	★~★★★	骨盤のゆがみや開きを整えるポーズを中心としたクラスです。骨盤を正常な状態に戻すことで、腰の痛みや身体の様々な不調を緩和し、姿勢を正す効果があります。
	ヨガ棒エクササイズ		-	20	☆	★~★★★	器具を使いテコの原理を利用して肩周辺の筋肉を動かし、体幹を鍛え、良い姿勢を保ちます。身体の固い男性の方や肩こりにお悩みの方にオススメです。
	ベーシックヨガ		-	45	☆☆~☆☆	★~★★★	基本的なヨガのポーズと呼吸を行います。ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます。
	アシュタンガヨガハーフプライマリー		-	-	☆☆~☆☆	★~★★★	とても運動量の多いスタイルのヨガで、パワーヨガのベースにもなっています。アシュタンガヨガでは全部で6つのシリーズがあり、最初に行うのがプライマリーシリーズ(初級)です。
	筋膜リリースヨガ	-	-	45	☆☆	★~★★★	整体で使われている筋膜リリース理論をヨガに転用し、自分で筋膜の歪みを整え、心身の不調を改善します。長くポーズ(アーサナ)をキープし、普段伸びない筋肉をほぐし、免疫、代謝アップに繋がります。
	美Bodyヨガ+トレ	-	-	45	☆☆	★~★★★	ヨガと筋力トレーニングを行い、引き締まったボディラインを目指すクラスです。日頃あまり使わない筋肉を意識し、筋バランスを整えながら代謝をアップします。
	フローソフトヨガ	-	-	45	☆☆~☆☆	★~★★★	ソフトな動きでスムーズに絶え間なく流れるようにアーサナ(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。
	フローヨガ	-	-	45	☆☆~☆☆	★~★★★	ダイナミックな動きでスムーズに絶え間なく流れるようにアーサナ(ポーズ)を楽しむクラスです。アクティブに動いていくヨガをご堪能下さい！
	ハルシーヨガ	-	-	45	☆☆	★★	呼吸、瞑想を取り入れた心と身体にやさしいヨガです。無理のないポーズで代謝、免疫を上げ、健康で幸せになりましょう。
	肩こり解消ヨガ	-	-	45	☆☆	★★	肩甲骨や首回り周辺の筋肉やリンパなどにアプローチをかけ、肩こりの解消に効果的なクラス。デスクワークの多い方にも大変オススメです。
	セルフメンテナスヨガ		-	60	☆	★	軽く足をほぐしたり、ご自身を優しく丁寧にメンテナンスしていくヨガです。普段アクティブに動いている方、基本の呼吸法、瞑想が気になる方、ヨガ初心者の方やゆったりとした時間を楽しみたい方大歓迎です！
	体幹ヨガ	-	-	45	☆☆	★★	ピラティスや体幹を意識したエクササイズで身体を作り、ヨガのアーサナで身体を整えていくクラスです。
	シェイプアップスリムヨガ	-	-	45	☆☆	★★	血流やリンパの流れを促進し、代謝をアップ。様々な角度から身体をケアします。また、デトックス効果を高め、むくみを解消し、ヨガのポーズでボディラインにしっかりアプローチします。
	美腹ストレッチヨガ	-	-	45	☆☆	★★	お腹まわりのコリやケをほぐし、ヨガの動き・簡単なトレーニングをすることで、お腹まわりにしっかりアプローチします。ポッコリお腹の解消や美腹を目指している方におススメです！
ヴィンヤサヨガ	-	-	45	☆☆~☆☆☆	★★~★★★★	呼吸に合わせて、流れるように連続的にポーズを行うクラス。集中力を高めながら身体を動かし、関節可動域を広げて、同時にインナーマッスルも刺激します。	
デトックスヨガ	-	-	45	☆☆~☆☆☆	★★~★★★★	従来のヨガに静と動の様々なポーズを、流れるようにダイナミックに動くスタイルのクラスです。ねじり系のポーズで効果を最大限に引き出していきます。	
パワーヨガ	-	-	45	☆☆~☆☆☆	★★~★★★★	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。	

体質改善・コンディショニング	ストレッチボール		-	30	☆	★	ストレッチボールを使用して、セルフマッサージとストレッチを行います。姿勢の改善や肩こり、腰痛の予防にもつながります。
	ストレッチ		-	-	☆	★	全身の筋肉を伸ばし、柔軟性の向上、血流促進、疲労回復を促します。
	コアシェイプ	-	-	-	☆	★	お腹周りを中心とした筋力エクササイズを行い、体幹部を強化していきます。
	ダイエット	-	-	-	☆☆☆	★	自体重による簡単な筋力エクササイズを行い、全身をシェイプアップさせるクラスです。
	バランスボール	-	-	25	☆☆~☆☆☆	★★~★★★★	バランスボールを使い、エクササイズや筋力トレーニングを行います。インナーマッスルの向上や姿勢改善などにつながります。
	骨盤エクササイズ	-	-	-	☆	★	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、活性化します。姿勢が整い血液リンパの流れが良くなります。
	からだスキャンセルフマッサージ	-	-	20	☆	★	特殊なボールの入ったミニボールを使用し全身のセルフマッサージをします。身体が硬くなると起こる様々なトラブルを予防し機能的なからだ作りへと導きます。
	ボディメイク	-	-	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！
	ピラティス	-	-	45	☆☆	★★	リハビリから発祥した身体メンテナンスに効果的なエクササイズです。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。
	バレトン	-	-	-	☆☆	★★	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。器具を使わず簡単な動きで脂肪を燃やし、スリムなボディラインを作ります。
トータルコンディショニング	○	-	-	☆☆~☆☆	★~★★★	様々なツールを使用し、全身のコンディショニングを整えていくクラスです。筋力UP・体幹部強化・姿勢改善などの効果が期待できます！	

RADICAL FITNESS 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)

RADICAL FITNESS	オキシジェノ	-	-	☆☆~☆☆	★★	ダイナミックストレッチやヨガ、ピラティスなどのゆっくりとした動きで身体の調整をします。体幹強化、姿勢改善、柔軟性向上につながります。
	メガダンス	○	-	☆☆	★★★★~★★★★★	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。
	パワーカーディオ	○	30	☆☆☆~☆☆☆☆	★★	バーベルを使った筋力トレーニングに、エアロビクスパートを加えたクラスです。筋持久力アップや脂肪燃焼効果があります。
	ファイドウ	○	-	☆☆☆~☆☆☆☆	★★★★~★★★★★	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！
	UBOUND	○	25	☆☆☆~☆☆☆☆	★★★★~★★★★★	ミニトランポリンを使った新しい形のエクササイズで、シンプルな動きでたくさん汗をかける有酸素運動のクラスです。※安全の為、長スポン以外の着用をお願い致します。※2019年1月~ローマ字表記に変更
	TOP RIDE	○	20	☆☆☆~☆☆☆☆	★★	固定式バイクを使った消費カロリーの高い有酸素プログラムです。暗闇の中でミラーボールを回す、非日常的な空間をお楽しみ下さい。初心者の方から、どなたでもご参加頂けます！※2019年1月~ローマ字表記に変更

RADICAL FITNESS	ベリーダンス中級(有料)	-	-	☆☆	★★★	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！
	バレエスクール(有料)	-	-	☆☆	★★★	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です。難しい振り付けにも挑戦できます。