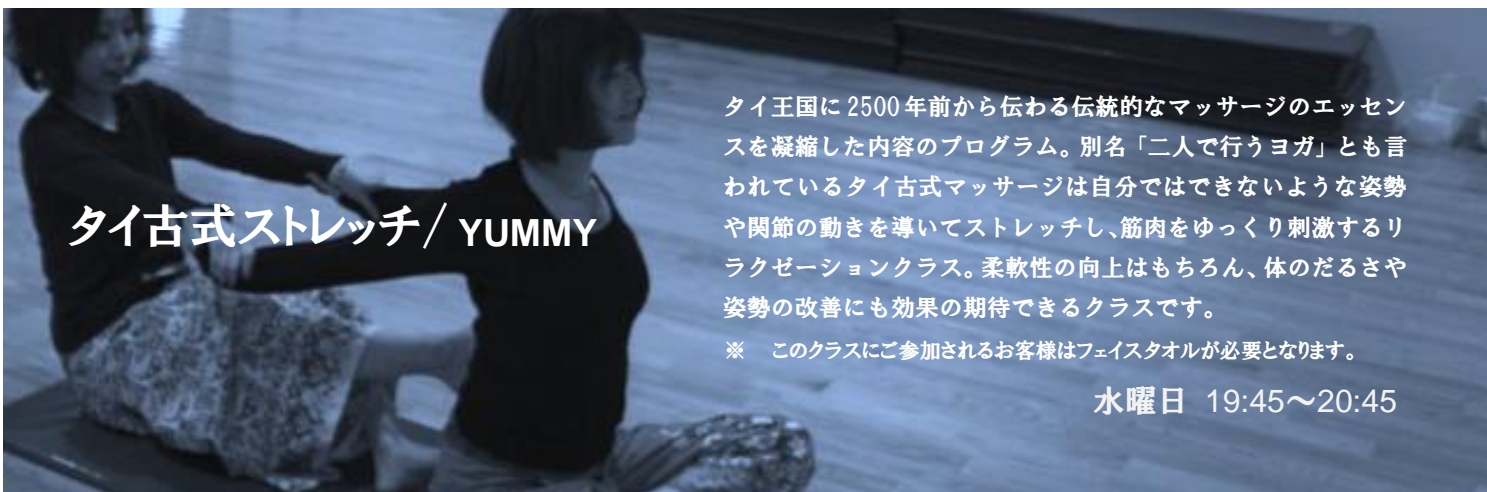


## 2010年、新しいスタジオプログラムをご紹介します！

2010年よりスタジオプログラムをリニューアル致しました！INSPA 京都が掲げる今年のスタジオプログラムのテーマは「美とマナビ」。継続することでキレイになれる。自分のカラダと向き合うことで学べる。そんなスタジオプログラムを提供していきます。今回新しくリニューアルするクラスは、健康的にキレイになって学べるスタジオプログラムです。是非一度ご参加下さい。

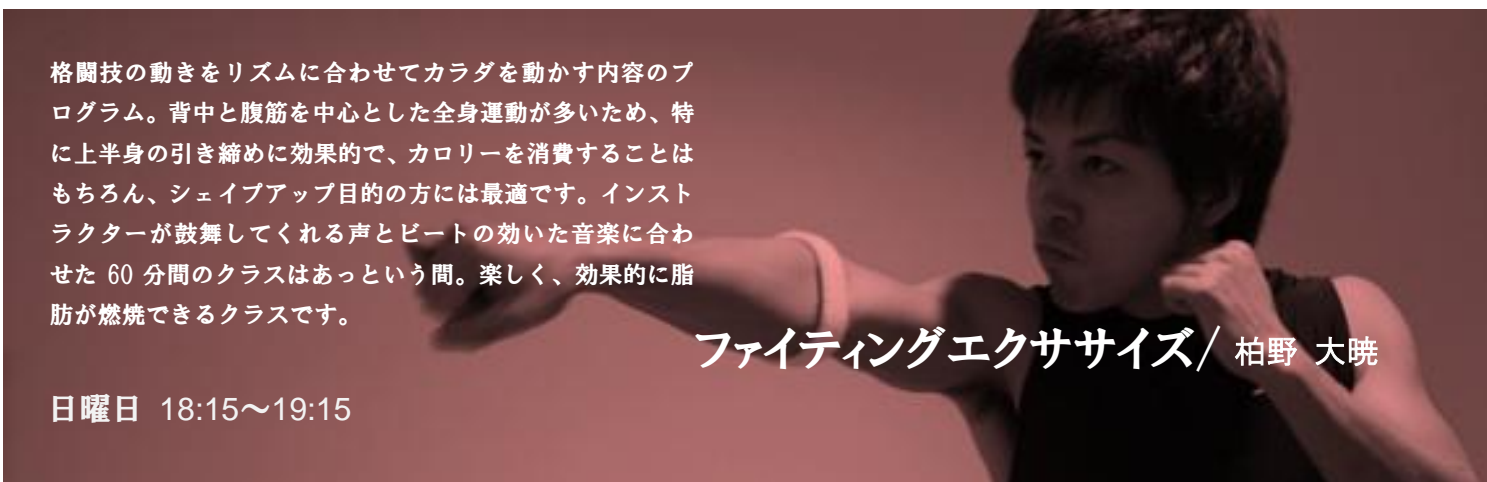


**タイ古式ストレッチ/ YUMMY**

タイ王国に2500年前から伝わる伝統的なマッサージのエッセンスを凝縮した内容のプログラム。別名「二人で行うヨガ」とも言われているタイ古式マッサージは自分ではできないような姿勢や関節の動きを導いてストレッチし、筋肉をゆっくり刺激するリラクゼーションクラス。柔軟性の向上はもちろん、体のだるさや姿勢の改善にも効果の期待できるクラスです。

※ このクラスにご参加されるお客様はフェイスタオルが必要となります。

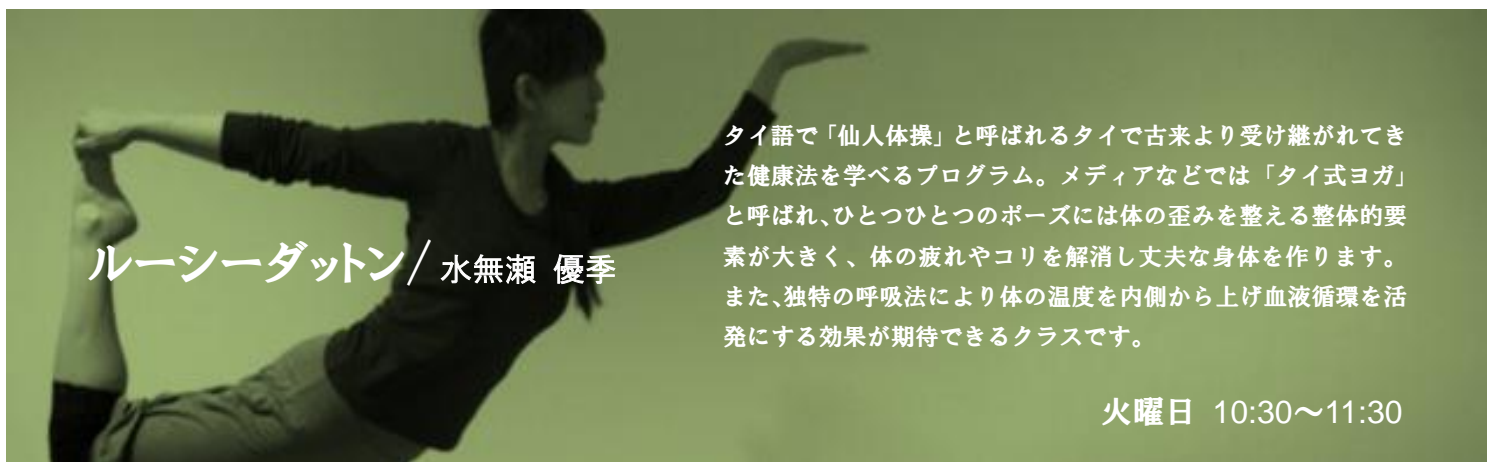
水曜日 19:45～20:45



格闘技の動きをリズムに合わせてカラダを動かす内容のプログラム。背中と腹筋を中心とした全身運動が多いため、特に上半身の引き締めにも効果的で、カロリーを消費することももちろん、シェイプアップ目的の方には最適です。インストラクターが鼓舞してくれる声とビートの効いた音楽に合わせた60分間のクラスはあっという間。楽しく、効果的に脂肪が燃焼できるクラスです。

**ファイティングエクササイズ/ 柏野 大暁**

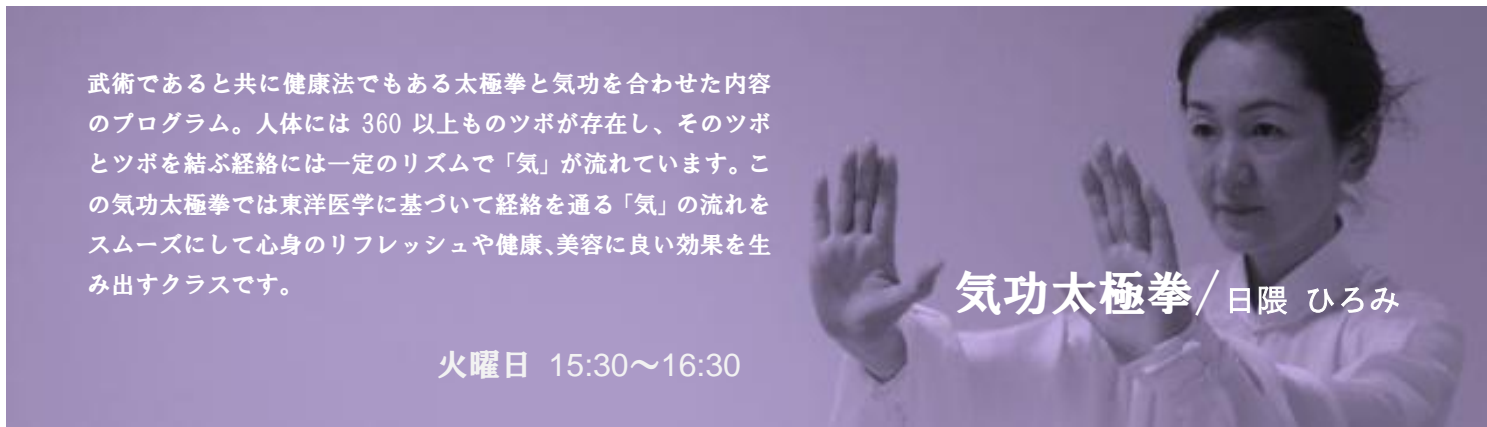
日曜日 18:15～19:15



タイ語で「仙人体操」と呼ばれるタイで古来より受け継がれてきた健康法を学べるプログラム。メディアなどでは「タイ式ヨガ」と呼ばれ、ひとつひとつのポーズには体の歪みを整える整体的要素が大きく、体の疲れやコリを解消し丈夫な身体を作ります。また、独特の呼吸法により体の温度を内側から上げ血液循環を活発にする効果が期待できるクラスです。

**ルーシーダットン/ 水無瀬 優季**

火曜日 10:30～11:30



武術であると共に健康法でもある太極拳と気功を合わせた内容のプログラム。人体には360以上のツボが存在し、そのツボとツボを結ぶ経絡には一定のリズムで「気」が流れています。この気功太極拳では東洋医学に基づいて経絡を通る「気」の流れをスムーズにして心身のリフレッシュや健康、美容に良い効果を生み出すクラスです。

**気功太極拳/ 日隈 ひろみ**

火曜日 15:30～16:30

INSPA 京都 利用するすべての人を inspire させる無料小冊子

# 05号 INSPA MAGAZINE

2010/01/10

## INSPA 京都からのお知らせ！

スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非楽しみにください。

<http://inspakyo.blogspot.com>

携帯でご覧いただく場合はコチラからアクセスしてください。



QRコード



意外と知られていないもう1つのブログ『FITNESS CAFE』。フィットネストレーナーの澤渡が皆様に日頃から紹介しているトレーニングエクササイズの内容の解説などを記事にしています。是非、チェックしてみてください。

<http://inspakyo.kyo2.jp/>



発行人

澤渡 知宏/玉村 美紀/鶴田 歩

## Topics

スタジオプログラムを受けてみよう！ P.1

あなたに合ったスタジオプログラム適性診断！ P.2-3

2010年、新しいプログラムをご紹介します！ P.4



## スタジオプログラムを受けてみよう！

新年、明けましておめでとうございます。新年を迎えて今年こそINSPAで何か新しいことにチャレンジしてみようと思っている方も多いはず。そんな方にお勧めしたいモノが週に150本以上実施しているスタジオプログラム。理由は簡単、「楽しく行えて、効果的で、学ぶことができる」からです。INSPAが提供するプログラムは、期待できる効果も違えば、内容もクラスのジャンルも様々です。今回は少しでもスタジオプログラムに興味を持っていただくためにどのクラスが自分に合っているのか紹介していきたいと思います。

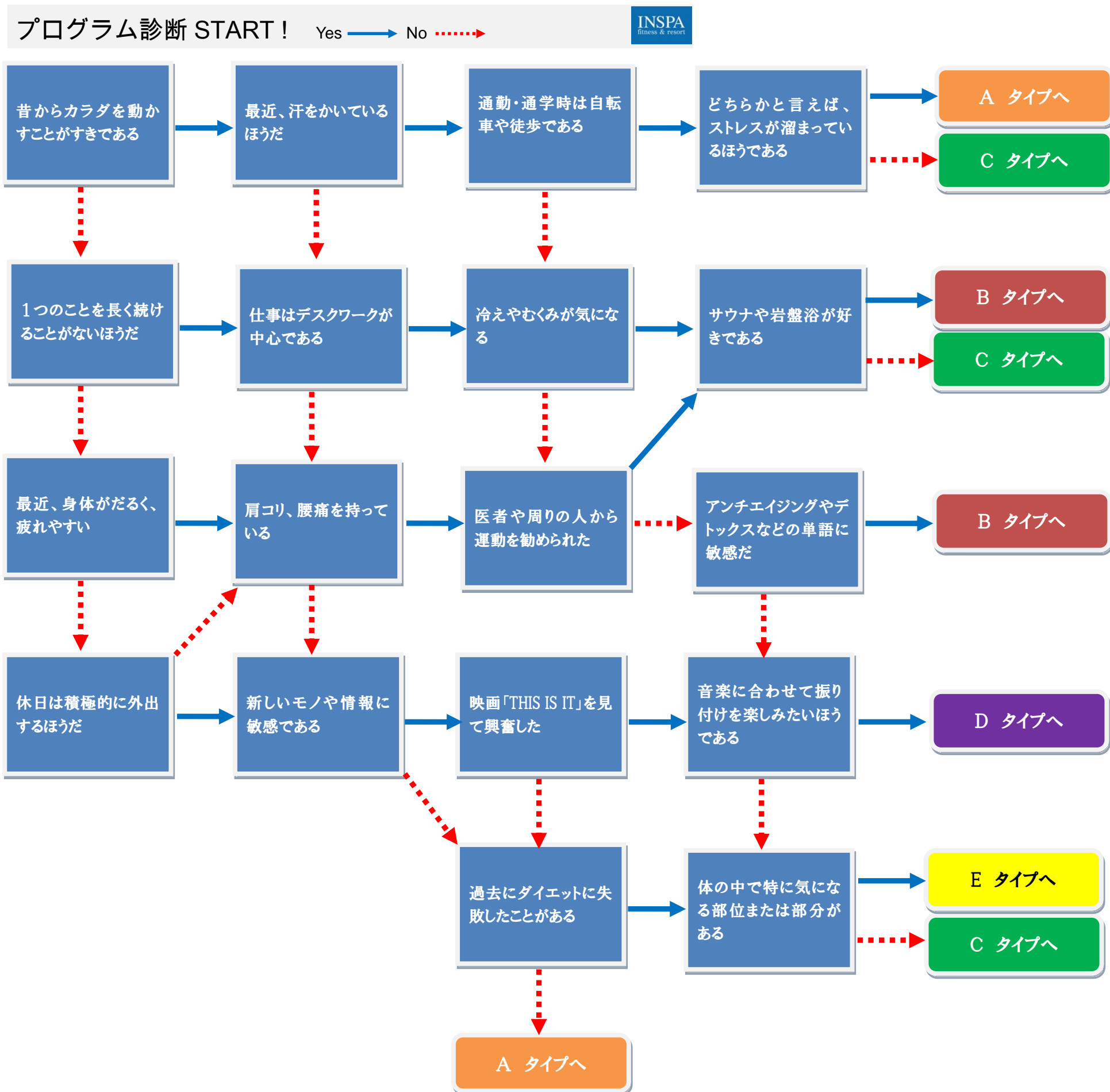
## 女性がやってみたい習い事。上位は「ヨガ・ピラティス」

2010年が始まり、新しいことにチャレンジするにはピッタリのこの時期。以前からチャレンジしてみたいと思っていた習い事を始めるには絶好のタイミングです。あるサイトが提供する「2010年の今年こそやってみたい習い事ランキング」の中で堂々の1位にランクインしたのは英会話。世界共通言語である英語を話したいという希望は圧倒的に多いようです。そして2位は料理。最近では女性だけではなく、草食男子といわれる男性も料理を習いたいと増加傾向にあるそうです。そして3位はヨガ。ストレス社会の中で生きている私たちにとって身体を動かしたり、心身をリフレッシュすることは日常のライフスタイルを充実させるために必要なことだと感じている人が多い結果となっています。その他にも「スポーツクラブ」や「ピラティス」などが上位にランクイン。健康的で自分磨きができるということもジムに通いたいという魅力の1つなのかもしれません。

## どのプログラムに参加していいかわからない方へ。

スタジオプログラムはクラスの内容やジャンルが様々で参加するのも自由だし、興味があれば是非チャレンジしていただきたいもの。しかし、先ほどのお話の中で言えば「ヨガやピラティスがしたい！」と言ってもINSPAでは、ヴィンヤサヨガやパワーヨガなど様々なヨガを実施しているため、心身をリフレッシュさせるプログラムもあれば身体を鍛えて調和を図るクラスなど、参加することで得られる効果は様々です。せっかくスタジオプログラムを受けていただくのであれば、事前に自分に合ったプログラムに参加してほしい！そんな思いを込めてスタジオプログラム適性診断を作ってみました。ちょっとした時間にチャレンジしてみて自分に合ったスタジオプログラムにご参加ください。

# あなたに合ったグループエクササイズ適正診断テスト！



**A タイプのあなたは… アクティブ系プログラム**

「とにかく体を動かしたい！」「ストレスを解消したい！」という方は「動きのあるアクティブ系プログラム」がオススメ！初心者でもちょっと慣れてきた上級者でもあなたに合ったレベルを選択できるクラスには是非チャレンジしてみてください。

**【Aタイプを選んであなたのお薦めクラス】**

エアロビクス/ファットバーニング/ステップ&シェイプ/ファイティングエクササイズ、サーキット、アタック、ミット/アウエイクエクササイズ/パワーヨガ/バーベルエクササイズBasic/サーキット など…

**B タイプのあなたは… HOT スタジオプログラム**

「代謝を高めたい」「汗をかいてリフレッシュ！」という方は「ホットプログラム」がオススメ！冷え症やむくみ改善はもちろん、汗をかくことで身体の中の老廃物を除去し代謝を高めてくれる効果が期待できます。一度是非体験してみてください。

**【Bタイプを選んであなたのお薦めクラス】**

ホットヨガ/ピラティスヨガ/IB-BL (美脚メイク)/IB-AA (アンチエイジング)/IB-CURE (肩甲骨エクササイズ) など…

**C タイプのあなたは… 体質改善系プログラム**

「身体の調子をを整えたい」「伝統的な健康法を体験してみたい」という方は「体質改善系プログラム」がオススメ！普段運動不足気味な方でも安心してご参加できるクラスです。

**【Cタイプを選んであなたのお薦めクラス】**

ヨガ/ヴィンヤサヨガ/太極拳/気功太極拳/タイ古式ストレッチ/骨盤エクササイズ/ルーシーダットン/オリジナルボディコンシャス/ショートプログラム など…

**D タイプのあなたは… ダンス系プログラム**

「音楽に合わせて踊ってみたい」「様々なジャンルのダンスを習得したい」という方は「ダンス系プログラム」がオススメ！ゆったりとした癒しのフラダンスクラスから情熱的なラテンクラスなどチャレンジしたいものからどんどん参加してみてください。

**【Dタイプを選んであなたのお薦めクラス】**

JAZZ/ラテンダンス/ZUMBA/インド舞踊/バレエ/HIPHOP入門/ベリーダンス/フラダンス/マナフラフットセラピー/RITMOS/バレエ など…

**E タイプのあなたは… ビューティー系プログラム**

「身体の中からもっと美しくなりたい！」「女性らしいしなやかな身体を手に入れたい」そんな方は「ビューティー系プログラム」がオススメ！見た目だけの美しさではなく身体の中から美を手に入れることが出来るクラスなので新しい自分の中の美しさを発見してみてください。

**【Eタイプを選んであなたのお薦めクラス】**

IB-Yoga (NY パワーヨガ)/IB-SOUL/セルフスタイリングエクササイズ/ など…