

# フィットネス館千葉中央店 2018年3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
11:00	10:30(60) タイ式ヨガ (satomi) 温度■■■	10:45(45) 脂肪燃焼エアロ (masa)	10:30(60) 歩行のためのピラティス (高橋美樹)		10:30(60) やさしいヨガ (yoko) 温度■■■	10:30(60) ヨガ (別枠参照)	10:30(60) ヨガ (別枠参照)
12:00	11:50(30) パレトン (satomi)	11:45(60) やさしいヨガ (masa) 温度■■■	11:50(45) お腹すっきりトレーニング (高橋美樹)		11:45(45) ファイトウ FIGHT DO (junichiro)	11:45(45) 姿勢改善ピラティス (masashi)	12:00(60) FK オリジナル (別枠参照)
13:00	12:40(60) パワーヨガ (satomi) 温度■□□	13:00(45) 肩こり・腰痛リセット (ayuri)	12:55(45) ファンクショナルBAR (misaki)		12:45(60) ダイエットヨガ or ミュージックフロアヨガ (yoko) ※別枠参照 温度■■■□	12:45(30) 脚やせダイエット (masashi)	13:15(30) 脂肪燃焼エアロ (misaki)
14:00	14:00(45) ZUMBA GOLD (misaki)	14:00(60) ビューティースタイル (ayuri)	14:00(45) カラダリセット (ayuri)		14:00(45) 簡単ダンス (misaki)	14:15(30) カラダリセット (masashi)	14:00(30) ZUMBA GOLD (misaki)
15:00	15:00(60) ベーシックヨガ ~開脚~ (井上敦子) 温度■■■□	15:15(45) 綺麗になるJAZZダンス (関真亜子)	15:00(60) 初級パワーヨガ (satomi) 温度■■■□		15:00(60) ビューティーヨガ (misaki) 温度■■■	15:00(60) やさしいヨガ (misaki) 温度■■■	15:00(60) ダイエットヨガ 4日 chikako 11日 misaki 18日 kanako 25日 chikako 温度■■■
17:00					16:45(30) 美尻メイク (masashi)		
18:00	17:55(20) 美脚メイク (misaki)		17:45(30) FKオリジナル (別枠参照)		17:55(20) 美腹メイク (misaki)	17:30(60) ダイエットヨガ (misaki) 温度■■■	17:30(60) やさしいヨガ 4日 chikako 11日 misaki 18日 kanako 25日 chikako 温度■■■
19:00	18:30(60) 下半身やせのための骨盤リセット (高橋美樹)	18:30(30) パレトン (satomi)	18:30(60) タイ式ヨガ (satomi) 温度■■■		18:30(60) 女子カアップヨガ ~開花~ (井上敦子) 温度■■■□	18:45(30) ウエストシェイプ (masashi)	
20:00	19:45(60) デトックスヨガ (関真亜子) 温度■■■	19:15(60) フローヨガ (satomi) 温度■■■□	19:45(45) ZUMBA GOLD (misaki)		19:45(45) ファイトウ FIGHT DO (junichiro)		
21:00	21:00(45) 綺麗になるJAZZダンス (関真亜子)	20:30(60) パワーヨガ (satomi) 温度■□□	20:45(60) やさしいヨガ 7日 ai 14日 chikako 21日 祝日営業 28日 chikako 温度■■■		20:45(60) 呼吸とからだをつなぐヨガ (井上敦子) 温度■■■		
22:00							
22:30							

## 『土曜日/週代わりレッスン』 (土曜日 10:30~11:30)

- 3 (土) メディテーションヨガ  
担当: 井上敦子 温度■■■□
- 10 (土) コアフローヨガ  
担当: aya 温度■■■
- 17 (土) 初級パワーヨガ  
担当: satomi 温度: ■■■□
- 24 (土) 心と体が自由になるヨガ  
担当: 井上敦子 温度■■■□
- 31 (土) スローフローヨガ  
担当: satomi 温度■■■

## 『日曜日/週代わりレッスン』 (日曜日 10:30~11:30)

- 4 (日) ピラティスヨガ  
担当: misaki 温度■■■
- 11 (日) 月経血調整ヨガ  
担当: 田上敦子 温度■□□
- 18 (日) ホルモンバランス調整ヨガ  
担当: kanako 温度■■■□
- 25 (日) やさしいヨガ  
担当: chikako 温度■■■

## 『FKオリジナル/週代わりレッスン』 (日曜日 12:00~13:00)

- 4 (日) 大人のダンス倶楽部 ~危険な女編~  
担当: satomi 
- 11 (日) パワーヨガ  
担当: satomi 温度■□□
- 18 (日) ファンクショナルBAR  
担当: misaki 
- 25 (日) ピラティスヨガ  
担当: misaki 温度■■■

## 『FKオリジナル/週代わりレッスン』 (水曜日 17:45~18:15)

- 7 (水) カラダリセットヨガ  
担当: misaki 温度■■■
- 14 (水) カラダリセットヨガ  
担当: misaki 温度■■■
- 21 (水) 祝日プログラム  
※決定次第お知らせ致します
- 28 (水) おしり引き締めピラティス  
担当: masa

## 『TRXダイエット』

※6Fジムフロアでのレッスン開催となります

- 金曜日 13:15~13:35  
担当: misaki 
- 水曜日 18:40~19:00  
担当: masa 

【フィットネス館千葉中央店】  
千葉市中央区富士見2-7-13-7F  
TEL:043-223-5800

【営業時間】  
月~土 10:00~22:30  
日・祝 10:00~20:00  
※木曜休館日

### 3/31(土)最終営業日

最終日はスケジュール変更となります。  
決定次第お知らせ致します!

スタッフ一同、最終営業日まで心を込めて  
営業して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

ありがとう  
ごさまりに



### 『毎週金曜12:45~(60)』

- 3/2 (金) ダイエットヨガ
- 3/9 (金) ミュージックフロアヨガ
- 3/16 (金) ダイエットヨガ
- 3/23 (金) ミュージックフロアヨガ
- 3/29 (金) ダイエットヨガ

担当: yoko



