

フィットネス館千葉中央店 2017年10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) ビューティー スタイル (ayuri)		10:30(60) やさしい ヨガ (yoko) 温度■■■	10:30(60) ヨガ (別枠参照) 温度■■■	10:30(60) ヨガ (別枠参照) 温度■■■
12:00	11:50(30) バレトン (satomi)	11:45(60) やさしい ヨガ (masa) 温度■■■	11:50(45) トレーニング ピラティス (ayuri)		11:45(45) ファイトウ FIGHT DO (junichiro)	NEW 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) ミュージック フロアヨガ or ダイエットヨガ (yoko) ※別枠参照 温度■■■□	NEW 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) ピラティス セラピー (ayuri)	14:00(45) カラダリセット (ayuri)		14:00(45) JAZZダンス (U-KI)	14:15(30) カラダリセット (masashi)	14:00(30) ZUMBA GOLD (misaki)
15:00	15:00(60) シャンティ ヨガ (atsuko) 温度■■■□	15:15(45) リズムマスター (U-KI)	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 1日 makoto 8日 chikako 15日 shizuka 22日 makoto 29日 kanako 温度■■■
17:00						NEW 16:45(30) 美尻メイク (masashi)	17:30(60) やさしいヨガ 1日 makoto 8日 chikako 15日 shizuka 22日 makoto 29日 kanako 温度■■■
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) 美腕メイク (misaki)	17:30(60) ダイエット ヨガ (misaki) 温度■■■	
19:00	18:30(60) ダイエット ヨガ (田上敦子) 温度■■■	18:30(30) バレトン (satomi)	18:30(60) タイ式ヨガ (satomi) 温度■■■		18:30(60) シャンティ ヨガ (atsuko) 温度■■■□	18:45(30) ウエストシェイプ (masashi)	設定温度 ■□□: 28℃ ■■□: 32℃ ■■■: 36℃ 温度: 60% 表記なし: 常温
20:00	19:45(60) 太陽と月のヨガ ~陰陽ヨガ~ (atsuko) 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) JAZZダンス (U-KI)	20:30(60) パワーヨガ (satomi) 温度■□□	20:45(60) やさしいヨガ 4日 erina 11日 chikako 18日 asako 25日 chikako 温度■■■		20:45(60) 呼吸とからだを つなぐヨガ (atsuko) 温度■■■		
22:00							
22:30							

『土曜日/週代わりレッスン』 (土曜日 10:30~11:30)

- 7(土) 腹活! 直yoga
担当: ヨガアーティストnao
※常温クラス
- 14(土) コアフローヨガ
担当: aya
- 21(土) 腸内活性化ヨガ
担当: サマンサ
- 28(土) ストレス解消ヨガ
担当: atsuko

『日曜日/週代わりレッスン』 (日曜日 10:30~11:30)

- 1(日) やさしいヨガ
担当: erina
- 8(日) やさしいヨガ
担当: chikako
- 15(日) やさしいヨガ
担当: shizuka
- 22(日) やさしいヨガ
担当: erina
- 29(日) ホルモンバランス調整ヨガ
担当: kanako ※温度■■■□

『FKオリジナル/週代わりレッスン』 (日曜日 12:00~13:00)

- 1(日) ダイエットヨガ
担当: misaki ※温度■■■
- 8(日) パワーヨガ
担当: satomi ※温度■□□
- 15(日) ハートカラフィット
※詳細は館内POP等をご確認下さい
- 22(日) ストレッチヨガ
担当: masa ※温度■■■
- 29(日) イージーダンス
担当: U-KI

『FKオリジナル/週代わりレッスン』 (水曜日 17:45~18:15)

- 4(水) カラダリセットヨガ
担当: misaki ※温度■■■
- 11(水) 脂肪燃焼エアロ
担当: masa
- 18(水) カラダリセットヨガ
担当: misaki ※温度■■■
- 25(水) リズムマスター
担当: U-KI

『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



毎週金曜 12:45~(60)

NEWレッスン

関東初上陸!!
ハートカラフィットWEEK開催!!

姿勢改善ピラティス 担当: masashi

ストレッチボールやボールなどのツールを使って、骨盤、猫背などの歪みを改善し、キレイで整った姿勢をつくります!

脚やせダイエット 担当: masashi

VIPR(バイパー)という筒状のツールを使って下半身まわりの引き締めを目指します!

美尻メイク 担当: masashi

名前の通り「美尻」を目指します!



カラオケしながらフィットネス♪「ハートカラフィット」

kara-fitが女性に特化した内容になって再登場!
大阪・神戸・奈良でメディアにも引っ張りだこのハートカラフィットを関東でも!
今回はレッスンごとに、脳トレ(認知症予防)やボディメイク、脂肪燃焼とテーマ分け致しました。※館内POPをご確認ください。

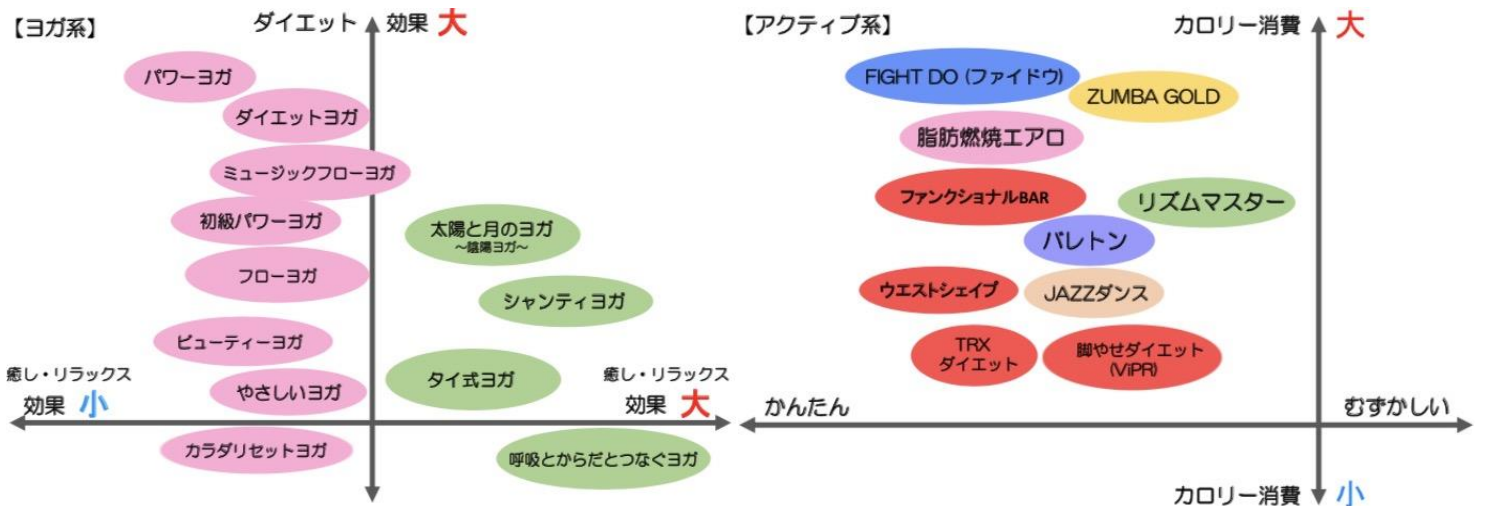
- 10/13(金) 14:00~(45) 学園天国
- 10/13(金) 19:45~(45) キューティーハニー
- 10/14(土) 13:00~(60) 会いたかった/それが大事
- 10/15(日) 12:00~(60) 学園天国/キューティーハニー
- 10/16(月) 14:00~(45) SOS/キューティーハニー
- 10/16(月) 18:30~(60) 会いたかった/それが大事
- 10/17(火) 13:00~(45) DESIRE

※上記時間の通常レッスンは変更となります。詳細は館内POP・LINE等をご確認ください。

インストラクター: SAKI



ヨガ ※レッスンご参加の場合バスタオルが必要です		バスタオル	シューズ
やさしいヨガ	ベーシックな動きを取り入れたヨガです。初めての方やゆっくり楽しみたい方にオススメのクラスです。	○	×
ビューティーヨガ	女性らしいしなやかな身体作りを目指します。基本のヨガとチャレンジポーズで気持ちよく汗を流しましょう。	○	×
タイ式ヨガ	体の歪み改善、血流改善など女性にうれしい要素がたくさんです。適度に筋肉を引締め、女性らしいしなやかな体をつくっていきませんか？	○	×
呼吸とからだをつなぐヨガ	普段より一層呼吸に意識を向け、呼吸の恩恵を最大限に味わいましょう。デトックス効果、リラクセス効果大。	○	×
フローヨガ	呼吸と共に全身を使って大きく流れるように動いていくクラスです。ポーズそのものより動いているときの呼吸、身体、五感に意識を向けていきます。	○	×
シャンティヨガ	サンスクリッド語で平和、至福を意味するシャンティ。身体と心のシャンティを探っていきましょう。	○	×
太陽と月のヨガ~陰陽ヨガ~	東洋医学の考え方を取り入れながらヨガを通じて乱れがちなバランスを整えていきましょう。自律神経の乱れや身体の歪みが気になる方にもおすすめです！	○	×
初級パワーヨガ	パワーヨガのポーズを少し緩めて行っていきます。パワーヨガではハードだなど感じる方や適度に体を動かしたいときにオススメのプログラムです。	○	×
ミュージックフローヨガ	音楽とポーズと呼吸を調和させながら、絶えず流れるように動いていきます。動くことで全身をほぐし、浄化し、鍛えていきます♪	○	×
ダイエットヨガ	呼吸を大事にしながら筋肉に刺激を与え引き締めます。脂肪燃焼、ダイエットにも効果的！	○	×
パワーヨガ	太陽礼拝を連続して行うヨガ。運動量が多く筋力要素も含まれているので体力もつきます。達成感や爽快感を楽しみましょう！	○	×
姿勢改善系/ピラティス ※レッスンご参加の場合バスタオルが必要です		バスタオル	シューズ
カラダリセット/骨盤リセット	ピラティスやその他様々なトレーニング理論を組み込んだオリジナルの姿勢改善レッスンです。歪みを改善し本来あるべき状態にカラダをリセットします。	○	×
美メイクシリーズ	フィットネス館オリジナルの美メイクシリーズ。姿勢を整えながらターゲット部位を鍛えていきます。	○	×
肩こりリセット	カラダリセットの肩こり予防改善に特化したレッスンです。姿勢改善、猫背の改善、ハストアップ、美背中もゲットできます。	○	×
腰痛リセット	カラダリセットの腰痛予防改善に特化したレッスンです。姿勢改善、美脚、美尻もゲットできます。	○	×
ビューティースタイル	優しく体を動かす事によってコリをほぐし血行を促進させ、心と体がリラックスできるクラスです。美姿勢効果、冷え性予防も期待できます。	○	×
トレーニングピラティス	月ごとにテーマを変えて、ターゲットとなる部位を中心に鍛えます。女性らしい綺麗でしなやかな身体を作りましょう。	○	×
姿勢改善ピラティス	ストレッチポールやボールなどのツールを使って、骨盤、猫背などの歪みを改善し、キレイで整った姿勢をつくります！	○	×
ピラティスセラピー	綺麗な姿勢で目線を上げて、心も体も前向きに♡ピラティスを通して毎日をより元気にハッピーにしましょう♪	○	×
アクティブ系/脂肪燃焼系/その他		バスタオル	シューズ
バレトン	フィットネス、バレエ、ヨガが融合した下半身メインのエクササイズです。音楽に合わせてアクティブに楽しみましょう♪	×	×
FIGHT DO (ファイドウ)	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させていきます。音楽に合わせて脂肪燃焼！ストレス発散！	×	○
脂肪燃焼エアロ	音楽に合わせて様々なステップを楽しみながら脂肪燃焼していきます。エアロビクス初めての方もぜひご参加下さい！	×	○
ZUMBA/ZUMBAGOLD	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ！音楽を楽しみながら体を動かしましょう！（※ZUMBAGOLDの方が難易度低）	×	○
JAZZダンス	バレエの動きや女性らしい動きを取り入れたダンスプログラムです。しなやか、かつ躍動的に体を動かしていきましょう！ダンス未経験の方もぜひ！	×	×
リズムマスター	音楽に合わせてダンスコンビネーションを少しずつ組み立てていくのでエアロビクスの感覚で楽しめるダンスプログラムです。有酸素運動がしたい方にもおすすめ！	×	○
脚やせダイエット(ViPR)	ViPR(バイパー)という筒状のツールを使って下半身まわりの引き締めを目指します！	×	○
TRXダイエット	TRXと呼ばれる”ひも”を使ったトレーニングで、美姿勢・美BODYを目指します！	×	○
ファンクショナルBAR	トレーニングBARを使って体の筋肉にアプローチをかけて、仕上げに有酸素効果のある動きを入れて機能的に体を引き締めていきます。	×	○
ウエストシェイプ	お腹周りのトレーニング！ウエスト細くし、腰周りをすっきりさせて女性らしいラインをつくります。(注)レッスン参加の場合バスタオルをご用意下さい。	○	×



女性のためにパワーアップ ハートカラフィット



kara-fitが女性の為にパワーアップしてハートカラフィットとして
フィットネス館に再登場します♪

ハートカラフィットWEEKとして下記の日程で毎日ハートカラフィットを開催します。

大阪、神戸、奈良を中心にハートカラフィット旋風が起きてる中、
関東初上陸はフィットネス館からスタートします。

黄色大歓迎

ハートカラフィットのテーマカラーは
【キイロ】です。
当日、キイロのアイテムをお配りいたします。
途中振り付けで使用いたしますので、
お手元にご用意ください。



クツ使用します。

ハートカラフィットWEEK

10月13日 (金)	14:00~ (45)	学園天国
	19:45~ (45)	キューティーハニー
10月14日 (土)	13:00~ (60)	会いたかった・それが大事
10月15日 (日)	12:00~ (60)	学園天国・キューティーハニー
10月16日 (月)	14:00~ (45)	SOS・キューティーハニー
	18:30~ (60)	会いたかった・それが大事
10月17日 (火)	13:00~ (45)	DESIRE

事前に歌詞カードをフロントでお配りしています。

歌いながらエクササイズすることで、

ダイエット・アンチエイジング・認知症予防などの効果が高まります。

※ハートカラフィットはkara-fitから生まれた女性の為のエクササイズです。

早稲田大学半田教授と共同開発です。

