

# フィットネス館千葉中央店 2018年2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 ~後屈のポーズ~ (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 yuko 11日 ai 18日 chikako 25日 kanako 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 yuko 11日 ai 18日 chikako 25日 kanako 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) 女子カアアップヨガ ~アパイトウガ~ (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)	設定温度 ■□□: 28℃ ■■■□: 32℃ ■■■: 36℃ 温度: 60% 表記なし: 常温	
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 emi 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■■■		
22:30							

## 『土曜日/交代わりレッスン』 (土曜日 10:30~11:30)

- 3 (土) 腹活! 直yoga  
担当: ヨガアーティストnao  
温度: 常温クラス
- 10 (土) ストレス解消ヨガ  
担当: 井上敦子 温度■■■□
- 17 (土) 美的ストレッチヨガ  
担当: masa 温度: ■■■
- 24 (土) 身体メンテナンスヨガ  
担当: aya 温度■■■

## 『日曜日/交代わりレッスン』 (日曜日 10:30~11:30)

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

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

- 4 (日) パワーヨガ  
担当: satomi 温度■□□
- 11 (日) ピラティスヨガ  
担当: misaki 温度■■■
- 18 (日) 大人のダンス倶楽部 ~パブリー編~  
担当: satomi
- 25 (日) フラダンス  
担当: 竹久美

## 『FKオリジナル/交代わりレッスン』 (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) カラダリセットヨガ  
担当: misaki 温度■■■
- 28 (水) お腹ひきしめピラティス  
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

詳細はスタッフまで  
お問い合わせ下さい

## 2月1日(木) 健美祭開催♪

メディアでも話題!  
ムンロ王子が2018年の運勢を占います!  
★開運セミナー(無料)  
★タロット占い(予約制)



3秒で小顔に! ?  
小顔マジシャン吉村沙織先生による、  
★小顔セミナー(無料)  
★特別小顔施術(予約制)



皆様の熱いご要望にお応え致します!  
本堂元店長による、  
★ボディケア(予約制)



## 『毎週金曜12:45~(60)』

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



【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

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。	○	×
ベーシックヨガ	ヨガの基本をしっかりと行っていきます。毎月テーマを変えながら少しずつヨガの基本を身につけていきましょう。	○	×
デトックスヨガ	深い呼吸と全身を動かすポーズで体内の老廃物を排出する力を高めます。たっぷり汗をかくて心も身体もスッキリしましょう！	○	×
女子カアップヨガ	女性ならではの魅力的な体と心に必要なものを、ヨガで養っていきましょう。今の自分を最大限に輝かせるすべを、ヨガを通して学んでいくクラスです。	○	×
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。運動量が多く筋トレ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	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姿勢改善系のクラスです。歪みを整えることでお悩み部位の改善にもつながります！	○	×
下半身やせのための骨盤リセット	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。	○	×
美メイクシリーズ	カラダリセットの肩こり予防改善、腰痛の予防改善に特化したクラスです。肩こりリセット→猫背改善、美背中、バストアップにも◎ 腰痛リセット→美脚、美尻にも◎	○	×
肩こり・腰痛リセット	美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。	○	×
ビューティースタイル	姿勢の改善、呼吸、ストレッチなど様々な方法でお腹まわりのお悩みを解決していきます！	○	×
お腹すっきりトレーニング	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！	○	×
姿勢改善ピラティス	身体に効果的な歩き方から、負担の少ない歩き方、転倒予防まで。美しい歩行のためのクラスです。	○	×
歩行のためのピラティス		○	×
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！※45分クラスは難度が上がります。	×	○
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！大人気のダンス系プログラムです！	×	○
綺麗になるJAZZダンス	JAZZダンスの動きで身体をしなやかに、そして女性らしい身体を目指していきます。ダンス未経験の方もぜひ！	×	×
簡単ダンス	名前の通り簡単な振り付けで、裸足で行えるレッスンです。季節に合わせて曲を選択していきます！皆さんでココロ・カラダを動かし楽しく行いましょう♪	×	×
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、腰まわ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。	○	×

