

フィットネス館千葉中央店 2017年12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)	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) トレーニング ピラティス (ayuri)		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) 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■■■□	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) 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) シャンティ ヨガ (atsuko) 温度■■■□	NEW 15:15(45) フラダンス (竹久美)	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 3日 michi 10日 kanako 17日 chikako 24日 yuko 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 3日 michi 10日 kanako 17日 chikako 24日 yuko 温度■■■
19:00	18:30(60) ダイエット ヨガ (田上敦子) 温度■■■	18:30(30) パレトン (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)	
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	NEW 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 6日 mana 13日 chikako 20日 mana 27日 chikako 温度■■■		20:45(60) 呼吸とからだを つなぐヨガ (atsuko) 温度■■■		

『土曜日/週代わりレッスン』 (土曜日 10:30~11:30)

- 2 (土) 初級/パワーヨガ
担当: satomi 温度■■■□
- 9 (土) 腹活! 直yoga
担当: ヨガアーティストnao
温度: 常温クラス
- 16 (土) コアフローヨガ
担当: aya 温度■■■
- 23 (土祝) 2017年を終えるためのヨガ
担当: atsuko 温度■■■□
- 30 (土) 美的ストレッチヨガ
担当: masa 温度■■■

『日曜日/週代わりレッスン』 (日曜日 10:30~11:30)

- 3 (日) ダイエットヨガ
担当: yuko 温度■■■
- 10 (日) ホルモンバランス調整ヨガ
担当: kanako 温度■■■□
- 17 (日) やさしいヨガ
担当: chikako 温度■■■
- 24 (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)

- 3 (日) やさしいヨガ
担当: masa 温度■■■
- 10 (日) ファンクショナルBAR
担当: misaki
- 17 (日) Dance for love
～心を込めてダンスをしよう～
担当: satomi
- 24 (日) クリスマスイベント
※館内掲示、LINE等でお知らせ致します

『FKオリジナル/週代わりレッスン』 (水曜日 17:45~18:15)

- 6 (水) 脂肪燃焼エアロ
担当: masa
- 13 (水) カラダリセットヨガ
担当: misaki 温度■■■
- 20 (水) 美的ストレッチ
担当: masa
- 27 (水) カラダリセットヨガ
担当: misaki 温度■■■

『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

12/17(日)は
ダンスが熱い!!

12/17(日)12:00~13:00
Dance for love
～心を込めてダンスをしよう～

誰もが知っているあの曲で心に響くダンスを♪
心を込めてsatomiがお届け致します♡
担当: satomi



しっとり
踊ろう!

激しく
踊ろう!

12/17(日)13:30~14:30
スペシャルZUMBAイベント

この日限りのスペシャルイベント!
関西の人気インストラクターが
千葉にやってきます!
激しく、そしてかっこよく♪
担当: 岡山裕介



綺麗になるJAZZダンス
月曜 21:00~21:45

JAZZダンスの動きで身体をしなやかに、女性らしくしていきます!
ダンスもヨガもできちゃう真亜子先生のクラスをぜひご体験下さい♪

担当: 関真亜子 (まあこ)



『毎週金曜12:45~(60)』

- 12/1 (金) ミュージックフロアヨガ
- 12/8 (金) ダイエットヨガ
- 12/15 (金) ミュージックフロアヨガ
- 12/22 (金) ダイエットヨガ
- 12/29 (金) ミュージックフロアヨガ

担当: yoko



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、リラックス効果大。	○	×
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	サンスクリット語で平和、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と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。女性らしい綺麗な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！	○	×
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！※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、季節に合わせて曲を選択していきます！シューズ不要（素足でOK）！皆さんでココロ・カラダを動かし楽しく踊りましょう♪	×	×
フラダンス	フラダンスはハワイで生まれた伝統的な民族舞踊。初めての方からどなたでもご参加頂けます。ハワイの伝統的なフラを楽しみましょう！	×	×
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、腰周りをすっきりさせて女性らしいラインをつくります。※レッスン参加の場合バスタオルをご用意下さい。	○	×

