

# フィットネス館千葉中央店 2017年7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) ルーシー ダットン -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) 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) クラシカル 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 フローヨガ or ダイエットヨガ (yoko) ※右枠参照 温度■□□	12:45(30) ViPR (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 2日 chikako 9日 amami 16日 makoto 23日 nina 30日 makoto 温度■■■■
17:00						16:45(30) 美脚メイク (masashi)	17:30(60) やさしいヨガ 2日 chikako 9日 amami 16日 makoto 23日 nina 30日 makoto 温度■■■■
18:00	17:55(20) 美脚メイク (misaki)		17:45(30) カラダリセットヨガ (misaki) 温度■■■■		17:55(20) 美腹メイク (misaki)	17:30(60) ダイエット ヨガ (misaki) 温度■■■■	
19:00	18:30(60) 太陽と月のヨガ ~陰陽ヨガ~ (atsuko) 温度■■■■	18:30(30) パレトン (satomi)	18:30(60) ダイエットヨガ 5日 shizuka 12日 kie 19日 shizuka 26日 kie 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) やさしい ヨガ (chikako) 温度■■■■	19:15(60) ジェントル 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 (masa) 温度■■■■		20:45(60) 呼吸とからだを つなぐヨガ (atsuko) 温度■■■■	設定温度 ■□□: 28℃ ■■□: 32℃ ■■■: 36℃ 温度: 60%	

※時間・内容・担当が変更になる場合がございます。(館内POP、LINEメール等で随時お知らせ致します)  
※参加人数が多い場合は入場をお断りさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。

## 『土曜日/週代わりレッスン』 (土曜日 10:30~11:30)

- 1(土) ベーシックヨガ  
~バランスポーズを極めよう~  
担当: atsuko
- 8(土) ハタヨガ  
~ねじりと前屈を中心に~  
担当: seri
- 15(土) 初級パワーヨガ  
担当: satomi ※温度■■□
- 22(土) やさしいヨガ  
担当: misaki
- 29(土) 身体メンテナンスヨガ  
担当: aya

## 『日曜日/週代わりレッスン』 (日曜日 10:30~11:30)

- 2(日) ホルモンバランス調整ヨガ  
担当: kanako ※温度■■□
- 9(日) 復活! 直yoga  
担当: ヨガアーティストnao  
※常温クラス
- 16(日) やさしいヨガ  
担当: 田上敦子
- 23(日) やさしいヨガ  
担当: 田上敦子
- 30(日) やさしいヨガ  
担当: 田上敦子

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

- 2(日) 小顔ヨガ  
担当: kanako ※温度■■□
- 9(日) 体幹ヨガ  
担当: amami ※温度■■■■
- 16(日) ファンクショナルBAR  
担当: misaki
- 23(日) ストレッチヨガ  
担当: masa ※温度■■■■
- 30(日) イージーダンス  
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。  
ご協力宜しくお願い致します。

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)

- 7/7(金) ミュージックフローヨガ
- 7/14(金) ダイエットヨガ
- 7/21(金) ミュージックフローヨガ
- 7/28(金) ダイエットヨガ  
担当: yoko

### 『太陽と月のヨガ』 ~陰陽ヨガ~ 担当: atsuko



私たちは常に心と身体のバランスを取りながら生きています。  
東洋医学の考え方を取り入れながら、ヨガを通し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!

### 7月注目イベント カラフィット Kara-fit



新型ダンスエクササイズ!  
カラオケしながらフィットネス♪  
詳細は館内掲示にて!

### 《7月開催》 ダイエットスクール ~美脚~

【日時】毎週火曜日  
19:30~20:30  
【参加費】3,240円(税込)  
【場所】6Fジムフロア  
【定員】8名  
【講師】理学療法士 高橋美樹



詳細は館内掲示をご確認ください。  
6Fストレッチエリア前オープンスペースでの開催となります。

### 【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

※各種イベントレッスンなどの詳細は館内掲示をご確認ください

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。	○	×
ルーシーダットン -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タイ式ヨガです。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。	○	×
ジェントルフローヨガ	意識を呼吸に集中させ、動きを呼吸に乗せていくヨガです。脳内のリフレッシュ効果が高まり集中力がアップします。ヨガが初めての方にもおすすめです。	○	×
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なっていきます。パワーヨガではハードだと感じる方も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か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。	○	×
美腹メイク/美脚メイク	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、バスタップ、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。女性らしい綺麗な身体を作りましょう。	○	×
クラシカルピラティス	クラシカル=伝統的な・古典的な。古くからある伝統的なピラティスで理想の姿勢へと導きます。	○	×
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ピ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です！	×	○
ViPR・TRX	ViPR（バイパー）という筒状のツールを使ったトレーニング、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。	×	○
ウエストシェイブ	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します。（注）レッスン参加の場合バスタオルをご用意下さい。	○	×

