

2017年8月プログラム フィットネス館広島駅前店

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
10:00					30日は特別レッスンのため、別紙を参照ください。			11日は祝日営業のため、別紙を参照ください。					
11:00	やさしいヨガ (SAAYA) 温度■■■□	カラダリセット	骨盤リセット & ピラティス (YOCCO)	肩こり解消ヨガ	肩甲骨美ヨガ (SAKURA) 温度■■■■	カラダリセット		やさしいヨガ (小池) 温度■■■□	カラダリセット	ヒーリングヨガ (國重) 温度■■■□	ストレッチ	骨盤矯正ヨガ (北升) 温度■■■□	カラダリセット
12:00	かんたんエアロ (NATSUMI)	肩こり解消ヨガ	カラダすっきりヨガ (NATSUMI) 温度■■■□	腰痛筋膜リリース	スローヴィンヤサヨガ (EIKO)	11:40(15) 美腹メイク 12:05(30) ストレッチボールex 12:45(15) 美腹メイク		脂肪燃焼サーキット (SHINO)	腰痛緩和ヨガ	かんたんエアロ (國重)	12:00(30) カラダリセット	カラダすっきりピラティス (NATSUMI) 温度■■■□	
13:00	ボール筋膜リリース							12:30(60) デトックス&ダイエットヨガ (麗子)		12:45(60) 週替わりヨガ (SHINO) 温度■■■■	12:40(30) 初級ポティシェイブ	13:00(60) ZUMBA (TELU) 6日のみ久波	13:00(30) カラダリセット
14:00	美脚ヨガ (北升) 温度■■■□	カラダリセット	14:15(30) カラダリセット	14:15(30) カラダリセット	ZUMBA GOLD (松尾)	13:15(90) ピラティスセミパーソナル (YOCCO) ★予約制★ 定員：6名 参加費 ¥1,620(税込)	13:20(45) 有料レッスン	13:45(15) 骨盤リセット	14:15(30) Dance骨盤ダイエット (SAAYA)	14:00(30) Dance骨盤ダイエット (SHINO)	14:45(60) フィットネスピラティス (丸岡)	15:30(30) はじめてファイティング (NATSUMI) 有酸素	13:35(15) 美腹メイク
15:00	カラダすっきりピラティス (NATSUMI) 温度■■■□		15:00(60) やさしいヨガ (SAAYA) 温度■■■■		15:15(45) ひきしめエアロ (NATSUMI)			15:00(60) タイ式ヨガ (SHINO) 温度■■■■					13:00(30) 燃やせ脂肪! 本気ダイエットプログラム
16:00	8月フーレセラピー リピーター続出! 8月は下記日程で行います。 2日(水)、19日(土)、27日(日)、30日(水) 30分、60分、90分、120分のコースをご用意しております。 フィットネス館特別価格でのご案内です!!! ご予約はお電話(082-568-1305)またはフロントまで☆												16:10(45) エンジョイエアロ (藤井)
17:00													
18:00	カラダリセット		18:00(30) タイ式ヨガ (SHINO) 温度■■■□	カラダリセット	18:15(60) カラダリセット	18:00(30) 燃やせ脂肪! 本気ダイエットプログラム		17:30(30) カラダリセット	肩こり解消ヨガ	18:00(60) カラダすっきりヨガ (SHINO) 温度■■■■		18:00(60) アロマヨガ (NATSUMI) 温度■■■■	17:15(30) カラダリセット
19:00	カラダすっきりヨガ (NATSUMI) 温度■■■■	18:20(15) 美腹メイク ★ Bar エクササイズ (定員:7名)	18:45(30) Dance骨盤ダイエット (NATSUMI)	18:40(30) ストレッチボールex	18:40(30) インナービューティーヨガ (HITOMI) ★ Bar トレーニング (定員:10名)	18:45(45) 燃やせ脂肪! 本気ダイエットプログラム		18:15(45) かんたんエアロ (田中)	ピラティス				17:15(30) カラダリセット
20:00	19:30(60) ピラティス (YOCCO)	19:30(30) 開脚を目指すストレッチ	19:30(60) 姿勢改善ヨガ (灘尾) 温度■■■■	19:20(30) 開脚を目指すストレッチ	19:30(50) ZUMBA (林田) 2日のみTELU	19:20(30) 燃やせ脂肪! 本気ダイエットプログラム		19:05(30) ★ Bar トレーニング (定員:10名)	19:15(60) ベーシックヨガ (SHINO) 温度■■■□	19:40(30) ひきしめエアロ			
21:00	20:40(50) New アロマヨガ (麗子) 温度■■■□	20:40(50) ピラティス (藤井)			20:30(60) やさしいヨガ (NATSUMI) 温度■■■□	19:55(30) 燃やせ脂肪! 本気ダイエットプログラム		20:30(60) ナイトリラックスヨガ (NATSUMI) 温度■■■■					
22:00													

POINT
 ダイエットに必要な筋トレ⇒有酸素運動の前に...
 まずは歪みを取ってむくみ解消や血流改善を!
 そして、姿勢を支えてくれるインナーマッスルをしっかり動かせることで更に効果的に☆

お盆休館日
 11日(金)祝日営業(10:00~20:00)
 12日(土)通常営業(10:00~20:00)
 13日(日)休館日
 14日(月)休館日
 15日(火)休館日
 16日(水)通常営業(10:00~22:00)

フィットネス館最終日特別プログラム
 30日(水)は特別レッスン開催!
 詳細プログラムは館内掲示、ブログ、LINEにてご確認ください☆
 スタッフ一同、ご来館お待ちしております。

【設定温度】■■■□：28℃~32℃ ■■■■：32℃~36℃
 ※「★」は定員制となります。参加希望の方はフロントにてチケットをお受け取りください。
 ※「◆」は整理券配布のレッスンとなります。参加希望の方はフロントにてチケットをお受け取りください。
 ※時間・内容・担当が変更になる場合がございますので、予めご了承ください。
 その場合には、館内やHP等で随時お知らせさせていただきます。
 ※体調の優れない場合は、高温のプログラム参加はお控えください。

■□■□■フィットネス館 広島駅前店 ■□■□■
 【住所】〒732-0822 広島県広島市南区松原町10-1-2F
 【TEL】082-568-1305
 【営業時間】平日 10:00~22:00
 土日祝 10:00~20:00 ※毎週木曜休館日

プログラム名	バスタオル	シューズ	運動量	内容	
やさしいヨガ	○	×	★★★	ベーシックなポーズを取り入れ、よりヨガを楽しく身近に感じて頂けるプログラムです。ヨガが初めてで不安…という方も安心してご参加ください！	
リラックスヨガ	○	×	★★★	いつも頑張っている自分の心と身体と向き合い、いたわる時間を持つことでリラックスさせてあげましょう。日頃の疲れを癒しながら自分自身と向き合えるプログラムです。	
ナイトリラックスヨガ	○	×	★★★	ゆっくりとポーズを行い、ストレスや忙しさから遠くなった呼吸を深くゆったりとした呼吸へと戻します。自律神経を整えストレスを取り除き快い眠りを導くヨガのプログラムです。	
タイ式ヨガ	○	×	★★★	仙人たちが、修行の疲れを癒すために作られた体操が起源といわれている人気のヨガです。柔軟性や筋力に自信が無い方・運動の苦手な方でもお気軽にご参加頂けます☆	
リンパヨガ	○	×	★★★	最初にじっくりリンパマッサージを行った後、ヨガのポーズをとっていきます。※生理中、体調不良の方は体調を悪化させる可能性がある為、ご参加いただけません。	
インナービューティーヨガ	○	×	★★★	カラダの使い方や内側からの意識を高めるクラス。解剖的な視点からレッスンしていきます。	
ベーシックヨガ	○	×	★★★	ヨガのベーシックなポーズを15ポーズ取り入れて、1つ1つ丁寧にいきます。よりヨガを楽しく身近に感じて頂けるクラス！	
肩甲骨美ヨガ	○	×	★★★	肩甲骨を動かし、代謝をあげて太りにくい体質を目指しましょう。顔のラインを引き締めてデコルテを美しく。美メソッドを詰め込んだクラスです。	
ヒーリングヨガ	○	×	★★★	自分自身と向き合い、無理のないポーズをゆっくり行います。心とカラダの両方から健康的で美しくなりましょう！	
カラダすっきりヨガ	○	×	★★★	簡単なヨガのポーズで構成しています。肩こりやむくみなどのお悩み改善に効果的です。レッスンを終了する頃にはカラダの変化を感じていただけるはず☆	
骨盤矯正ヨガ	○	×	★★★	骨盤の歪みを矯正することで、O脚や下半身の悩みを改善していくクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	
美脚ヨガ	○	×	★★★	足指、足裏から整えていき正しい歩き方を学ぶことで美しいレッグラインを作り出すクラス。O脚防止にも効果的です！	
肩こり解消ヨガ	○	×	★★★	肩甲骨周りをほぐして柔らかくすることで、首や背中のごわごわが軽減され肩こりの解消に繋がります。また、脂肪を燃焼させる細胞も活性化され、痩せやすい身体に！	
腰痛緩和ヨガ	○	×	★★★	腰痛の改善には腰を支えている筋肉を強化すること、骨盤周りの筋肉をほぐして左右のバランスを整えることが大切。無理のない、簡単なヨガの動きで腰痛をやわらげてあげましょう。	
アロマヨガ	○	×	★★★	香りの薬理成分を利用して、心とカラダを健康にします。アロマの香りに包まれながらゆっくりとポーズをとり、1日の疲れをリセット☆	
姿勢改善ヨガ	○	×	★★★	背骨とコアにスポットをあて、強化することでしなやかな背骨をつくっていきます。姿勢美人を目指すクラスです。	
スローヴィンヤサヨガ	○	×	★★★	呼吸と動作を同調させます。日頃のストレスや緊張を解消していきましょう。意識を内側に向け、しなやかなカラダをつくっていくプログラムです。	
ボディメイクヨガ	○	×	★★★★	流れるように、ポーズを連続で行います。従来のヨガより運動量が多く、ボディメイクに威力を発揮！ヨガの効果をしっかり実感できるプログラム！	
デトックス&ダイエットヨガ	○	×	★★★★	アシュタンガヨガの太陽礼拝をベースに連続してポーズを行います。トレーニングの要素も取り入れているため、運動量が多くダイエットに効果的なヨガのクラスです。	
カラダすっきりピラティス	○	×	★★★	筋肉の疲れや関節の詰まりを丁寧にほぐした後、インナーマッスルに刺激を与えることで美しい姿勢を作り上げます。楽に動くカラダを是非実感してみてください☆	
ピラティス	○	×	★★★	お腹の深層にある筋肉など、身体の内側に意識を集中させ、美しく女性らしいBODYを作ります。たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢の維持・改善に効果絶大！	
フィットネスピラティス	○	×	★★★★	運動量No.1のピラティスです！しっかりインナーマッスルを鍛えたい方、コアを鍛えたい方におススメのクラス。	
エアロビクス	×	○	★★★★	脂肪燃焼エアロ	初心者大歓迎！シンプルなステップを繰り返し行うクラスです。
			★★★★	かんたんエアロ	名前の通り☆簡単なステップを組み合わせた動きを行います☆
			★★★★	ひきしめエアロ	気になる部位のひきしめに効果的な動きを中心に取り入れているクラス！
			★★★★	エンジョイエアロ	ちょっと複雑な動きにもチャレンジしたい方におススメ☆
脂肪燃焼サーキット	×	○	★★★★	エアロビクスと筋トレを交互に行うことで、引き締まったBodyを手に入れられるクラス！シンプルな動きなので、初めての方でも安心してご参加ください。	
ボディシェイプ	×	×	★★★★	シンプルにカラダを動かし、あなたのカラダを美しく、スタイリッシュに変化させるトレーニングプログラムです。今の自分に必要な筋肉を身につけられます。	
Barトレーニング	×	○	★★★★	全身の筋力トレーニング。Barを使用することで姿勢のサポートをしてくれるので、様々な動きも安全に行えます。重りは1.5kgからあるので初めての方でも◎	
Barエクササイズ	×	○	★★★★	Barを使用し、音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングと有酸素運動を行います☆短時間で筋トレも有酸素運動も効率的に行い方にオススメです！	
Dance 骨盤ダイエット	×	○	★★★★	骨盤を前後左右回す運動を取り入れ、気になるお腹周りの脂肪を燃焼。ダンスが苦手という方も安心して受けて頂けます☆	
バレトン	×	×	★★★★	フィットネス・バレエ・ヨガ・コンディショニングの要素を活かし、全身をくまなく使用しながら、柔軟性を高めてくれるワークアウトです。	
ZUMBA GOLD	×	○	★★★★	名前だけ聞くとZUMBAより難しそう…と思われるかもしれませんが、ご安心ください。運動に慣れていない方、苦手な方、誰でも楽しめます☆ラテン系の音楽によって脂肪燃焼！	
ZUMBA	×	○	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズ！ZUMBAで大切なのは正しく踊ることではなく、思う存分、音楽によって♪からだを動かすのを楽しむこと！	
ファイティング	×	○	★★★★	シンプルな格闘技の動きを繰り返し行うプログラム。初心者の方でも安心してご参加いただけます！バランス力や瞬発力の向上に効果的！	
カラダリセット	×	×	★★★	シンプルな動きでカラダ全身をリセットします。レッスン後のカラダの変化にびっくり！	
下半身美人	×	×	★★★	脚のむくみを解消し、美脚を目指すトレーニングプログラムです。	
開脚をめざすストレッチ	×	×	★★★	股関節周りを緩めながら内腿の柔軟性を高めて、開脚前屈を極めていく世間で話題のクラスです。	