

# みんなで / ヨガ & フィットネス 健康経営フェスティバル 2022

開催  
日時

2022.9.25 SUN

presented by



開催場所 富津市役所新栄プラントZizi広場  
雨天時は富津市役所内1階大会議室 (芝生広場)

担当講師



ホットヨガスタジオLAVA  
堀内 由花里



ホットヨガスタジオLAVA  
野中 柚紀



ダイエットトレーナー &  
メンタルコーチ  
小山 圭介

持ち物 動きやすい服装・飲み物・マスク・  
ヨガマットまたはバスタオル・スニーカー



## タイムスケジュール

参加無料

全レッスン 定員50名  
屋外開催時のみ定員を  
100名に拡大  
(当日参加枠50名を用意)

9:45~10:00 開会式

10:00~10:45 のびのび動いて  
心とカラダの免疫力を高めるヨガ

担当 ホットヨガスタジオLAVA 堀内 由花里・野中 柚紀

10:45~11:15 休憩 & 入替

11:15~12:00 ダイエット王子のぽっこりお腹解消エクササイズ!

担当 ダイエットトレーナー 小山 圭介

12:00~13:00 お昼休憩

13:00~13:45 ダイエット王子の2万人をやせさせたダイエットエクササイズ!

担当 ダイエットトレーナー 小山 圭介

13:45~14:15 休憩 & 入替

14:15~15:00 カラダをほぐすスッキリしなやかヨガ

担当 ホットヨガスタジオLAVA 野中 柚紀・堀内 由花里

15:00~15:10 閉会式

2022年9月1日(木)より  
受付開始

各レッスンの定員は先着順となります。  
受付はこちらから▶



YouTubeでイベントを同時配信!

会場に来られなくても自宅でもレッスンが受けられます♪

YouTube 木更津法人会



ライブ  
配信も

主催:公益社団法人 木更津法人会 住所:木更津市潮浜1-17-59 木更津商工会館4F TEL:0438-37-7720

安心してヨガイベントにご参加いただくために、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。●ご来場前に体調チェックを行い、37.5度以上の発熱や体調が優れない場合は、ご参加をお控えください。●会場での検温やマスク着用、ソーシャルディスタンスの確保など、ご協力にご理解をお願いいたします。

おすすめ  
情報

ホットヨガスタジオLAVAのオンラインヨガ「UCHIYOGA+」

詳細はこちらから

LAVAの人気インストラクターがライブレッスンを担当。自宅で簡単に豊富なレッスンが受けられます!

UCHIYOGA+



# 担当講師紹介

ホットヨガスタジオLAVA  
堀内 由花里



担当  
レッスン

のびのび動いて

心とカラダの免疫力を高めるヨガ ▶ 10:00 ~ 10:45

気持ちのいい深呼吸をしながら、カラダをのびのび動かすレッスンです。簡単なストレッチやヨガのポーズでカラダをほぐして、心もカラダも軽やかに過ごしましょう。ヨガが初めての方でも、運動が苦手な方でも大丈夫です。

※14:15~15:00「カラダをほぐすスッキリしなやかヨガ」はアシスタントで参加

2016年LAVAトップインストラクター / 小顔フェイシャルヨガインストラクター認定 / マタニティヨガインストラクター認定 / シニアヨガインストラクター認定 / キッズヨガインストラクター認定

大学卒業後、病院にて管理栄養士として勤務。自分自身の健康の為、美容の為、ストレスを解消したいと思いヨガを始める。ヨガをした日は身体が軽く気分も晴れやかになり、このヨガの素晴らしさを多くの方に伝えたいと思い2009年LAVAに入社。大切にしているのは「明るく」「楽しく」「前向きに」毎日を過ごす事です。現在は約3,000名のインストラクター指導にあたる。

ホットヨガスタジオLAVA  
野中 柚紀



小学6年時より陸上競技を始め100M・200Mを中心に活躍。大学時には関東インカレに出場。陸上以外にもさまざまなスポーツを経験する中でヨガに出会い、体育大学卒業後LAVAに新卒入社。2021年には競技スポーツの知識とヨガの知識を活かし、「陸上競技マガジン」にて陸上競技選手に向けたヨガの連載を1年間担当。

コーチングアシスタント / 初級アスリートヨガ指導員

担当  
レッスン

カラダをほぐすスッキリしなやかヨガ ▶ 14:15 ~ 15:00

ヨガのポーズをとり、筋肉のこりや関節の動かしづらさを解消するクラスです。関節や筋肉を大きく動かしながらたっぷり呼吸をして、快適なカラダを目指しましょう♪

※10:00~10:45「のびのび動いて心とカラダの免疫力を高めるヨガ」はアシスタントで参加

ダイエットトレーナー&メンタルコーチ  
小山 圭介



担当  
レッスン

ダイエット王子のぽっこりお腹解消エクササイズ! ▶ 11:15 ~ 12:00

テレビでもご紹介し続けている、王子オリジナルのお腹をへこませる奥義をお届け!

ダイエット王子の2万人をやせさせたダイエットエクササイズ! ▶ 13:00 ~ 13:45

2万人をやせさせた経験で見つけた、最も効率的にやせる為の3ポイントを凝縮させたレッスン!

音楽業界の仕事を経て、多くの人の心身を美しく健康にしたいという思いから、インストラクター・ダイエットトレーナーへ転身。エクササイズやヨガ、ダイエットプログラムなどの開発職を経験した後、一生もののやせ体質を手に入れる「やせ脳」メソッドや、一瞬でぐびれを生み出すバスタオルダイエット法など、話題のプログラムを多数リリース。また、自身がプロデュースしたダイエット・美容アイテムは累計5万個以上を売り上げるベストセラーに。現在はトレーニング以外にもオンライン型ダイエットサービスの企画監修をはじめ、商品開発や書籍監修、企業のコンテンツ開発、トレーナー育成など幅広く活躍中。「ダイエット王子」としてメディアからも注目を集めている業界の一人者である。静岡県出身。

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認「パーソナルトレーナー」  
(株)チームフロー公認「メンタルコーチ」Vital Architect Joint Association公認「均整術」  
(株)メディプラス研究所公認「ストレスオフトレーナー」ホットヨガスタジオLAVA公認「ダイエットトレーナー」  
睡眠改善トレーナー・ダイエットアイテムプロデューサー

## 会場アクセス

富津市役所新栄プラントZiZi広場(芝生広場)

雨天時は富津市役所内1階大会議室にて開催

住所: 富津市下飯野2443

🚗 お車でお越しの方

館山自動車道木更津南インターチェンジを富津岬方面へ約8キロメートル進み、左折して県道158号線へ。道なりに直進し、T字路を右折、おおよそ1.5キロメートル進むと左手側に市役所の入口があります。

🚌 路線バスでお越しの方

JR内房線君津駅、青堀駅及び大貫駅から富津市役所行きのバスが運行しています。

🚆 電車でお越しの方

JR内房線 大貫駅からお越しの方(徒歩約20分) 駅を出て線路沿いに右手方向に進み、踏切を渡って最初の信号を左折。道なりに進み最初の信号を左折。700メートル先右手側に市役所の入口があります。

会場周辺地図

