

フィットネス◇spa KISEKI & anela 2017年7月タイムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ
10:30	10:20~11:05 エアロ初級45 河俣			10:30~11:15 はじめよう筋トレ &ストレッチ 高橋			10:30~11:15 ステップ初級45 仁平			10:30~11:15 エアロ中級45 松岡		10:30~11:15 HOTストレッチ 高橋
11:00						11:00~11:45 リラックスヨガ atsuko			11:00~11:45 HOTストレッチ 小池			
11:30	11:15~12:15 はじめてヨガ 金久保		11:30~12:15 HOTヨガ 阿部	11:30~12:30 らくらく 関節体操 黒崎			11:30~12:15 エアロ初級45 徳島			11:30~12:15 ヨガ 中山		
12:00	12:30~13:00 POWER キナークラス 高橋			12:45~13:15 ポールストレッチ 高橋		12:30~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	12:30~13:30 CENTERGY 小池		12:30~13:15 ピラティス AI	12:30~13:15 ステップ初級45 飯田		12:00~13:00 美彩心 岩崎
13:00	13:15~14:15 ラテンエアロ KATSUE		13:00~13:45 インナーメイクヨガ 片岡	12:45~13:30 ステップ中級45 村山			13:45~14:30 fight ショートクラス 向吉			13:30~14:15 ランダムレッスン 田中		
14:00	14:25~15:10 ピラティス KATSUE		14:30~18:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	13:45~14:45 エアロ中級 60 村山				14:00~19:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円		14:30~14:50 rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋		13:30~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円
15:00			最終受付 17:00									
16:00				16:45~17:35 キッズダンス 幼児クラス								
16:30				17:45~18:35 キッズダンス 初級クラス								
17:00				18:45~19:45 キッズダンス 中級クラス								
17:30				19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎								
18:00				20:00~20:30 POWER ピキナークラス 高橋								
18:30				20:45~21:00 HIIT 高橋								
19:00	19:00~19:45 ステップ初級45 橋	19:00~19:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉	18:30~19:30 美彩心 片岡	19:00~19:30 HOTヨガ 片岡	19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎	19:00~19:45 HOTヨガ 片岡	19:10~19:55 CENTERGY 小池		19:00~19:45 エアロ初級45 KATSUE	19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎	19:00~19:45 美肌ヨガ 金久保	
19:30				20:00~20:45 HOTヨガ 橋						20:00~20:15 HIIT 高橋		
20:00	20:00~21:00 エアロ中級 60 村山			20:45~21:45 ZUMBA FITNESS 徳島					20:00~20:45 HOTヨガ 阿部	20:00~21:00 ランダムレッスン KATSUE		20:00~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用
20:30												
21:00	21:15~22:15 fight 向吉									21:15~22:00 ラテンエアロ 第1・2・3		
21:30										マサラバンガラ 第2・4		21:15~22:00 HOTピラティス KATSUE
22:00												
22:30												

初めての方でも
安心してご参加
いただけます！

シニアの方でも、
無理なく運動が
楽しめるクラス
となっています！

HOT岩盤スタジオは別途
利用料が必要となります。
詳しくはスタッフまでお尋
ね下さい。

- エアロ系プログラム
- ステップ系プログラム
- ヨガ系プログラム
- コンディショニング系プログラム
- ダンス系プログラム
- 筋トレ系プログラム
- MOSSAプログラム
- カラーゲンプログラム
※anela会員様限定
- キッズプログラム
※キッズ会員限定

営業時間案内

月曜日～金曜日
☆マシジムエリア☆
10:00～23:00
◆嵐の湯◆
10:00～22:00【最終受付 21:00まで】

土曜日
☆マシジムエリア☆
10:00～21:00
◆嵐の湯◆
10:00～22:00【最終受付 21:00まで】

日曜日・祝日
☆マシジムエリア☆
10:00～19:00
◆嵐の湯◆
10:00～20:00【最終受付 19:00まで】

フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2017年7月タイムスケジュール

	金曜日			土曜日			日曜日		
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ
10:30	10:30~11:15 はじめよう筋トレ &ストレッチ 田中			10:20~11:20 ZUMBA FINEST 嶽野			10:45~11:45 ヨガ 週替わり		
11:00			11:00~11:45 インナーメイクヨガ 片岡			11:00~12:00 美彩心 第1.3.5週 岩崎		11:00~12:00 美彩心 岩崎	
11:30	11:30~12:15 ZUMBA FINEST 田中		11:30~12:30 パワーヨガ 阿部			12:15~15:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円			
12:00							12:00~13:00 POWER マスタークラス 高橋	12:15~13:45 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用	
12:30	12:30~13:15 エアロ初級45 AI	12:30~13:00 貯筋運動30 田中		12:45~13:45 POWER マスタークラス 向吉					
13:00							13:20~14:05 ステップ初級45 齋藤		
13:30	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ AI							14:00~15:00 美彩心 岩崎	
14:00			14:00~14:45 エアロ初級45 田中						
14:30							14:15~14:30 HIIT 高橋		
15:00			14:30~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円					15:15~19:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	
15:30							15:30~16:15 HOTヨガ 押久保		
16:00									
16:30									
17:00			最終受付 17:00						
17:30						17:30~18:15 ボディシェイプヨガ 山田			
18:00				18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉					
18:30									
19:00	19:00~20:00 ボディシェイプ 60 篠崎		19:00~20:00 美彩心 山田	19:00~19:45 fight ショートクラス 向吉		19:45~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 20:00			
19:30									
20:00									
20:30	20:15~21:15 エアロ上級 60 篠崎		20:15~21:00 HOTヨガ 加藤	20:00~20:45 ZUMBA FINEST 前田	マシンジム利用 10:00~21:00まで 嵐の湯 22:00まで 最終受付 21:00				
21:00									
21:30	21:30~22:15 POWER ショートクラス 高橋								
22:00									
22:30									

第2.4週
11:00~11:45
インナーメイク
ヨガ
担当 片岡

anela会員様へ
ホットカラーゲンクラス参加方法は
『完全予約制』になります。
Web / TEL / フロントのいずれか
でご予約となります。

☆HOT岩盤カラーゲン浴☆ ※男女共用
【会員価格】60分浴 1,620円 【一般価格】60分浴 2,160円
※ KISEKI会員様 & anela会員様

2017年7月 お知らせ

MOSSA
新プログラム導入決定!!

GROUP CORE 30分
GROUP BLAST 45分 / 60分

MOSSAイベント開催!
7月23日(日) & 30日(日)
5アイテムになったMOSSAプログラムに
みんなで参加しよう!!

- ☆ MOSSA National Trainer 参戦
- ☆ Fight & BLAST ゲストインストラクター参戦
- ☆ スタジオレッスン NEWインストラクター登場

詳細は近日公開!

【休館日のお知らせ】
7月16日(日)
毎月16日が休館日となります。

運動 × 嵐の湯 × HOT岩盤スタジオ

anela HOT COLLAGEN STUDIO 嵐の湯 KISEKI

真岡の健康をサポートする
フィットネス◇スパ
KISEKI

営業時間 10:00~23:00
嵐の湯 10:00~23:00 (最終受付21:30)
休館日 毎月16日 嵐の湯は不定休
駐車場 100台収容

〒321-4337 真岡市上高岡木1丁目28-4
☎0285-80-7411 ☎0285-80-7422
http://f-s-kiseki.jp