

フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2017年6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 リラクソヨガ 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		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	13:30~14:15 ランダムレッスン 田中		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
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						14:30~14:50 rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋		
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00				16:45~17:35 キッズダンス 幼児クラス								
17:30				17:45~18:35 キッズダンス 初級クラス								
18:00				18:45~19:45 キッズダンス 中級クラス								
18:30				19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎								
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 美尻ヒップメイク 岩崎	※女性限定	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				20:00~20:30 POWER ピキナークラス 高橋			20:10~20:55 POWER ショートクラス 向吉				20:00~20:15 HIIT 高橋	
20:00	20:00~21:00 エアロ中級 60 村山		20:00~20:45 HOTヨガ 橋	20:00~20:30 POWER ピキナークラス 高橋			20:30~21:30 美彩心 岩崎			20:00~20:45 HOTヨガ 阿部		20:00~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用
20:30				20:45~21:45 HIIT 高橋						20:00~21:00 ランダムレッスン KATSUE		
21:00				21:10~22:10 ZUMBA 徳島						21:15~22:00 fight ショートクラス 田中		
21:30	21:15~22:15 fight 向吉											
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】

第1・3・5
ZUMBA
第2・4
fight

rip:60 ストレッチ
定員:8名 高橋

第1・2・3
ラテンエアロ
第2・4
マサラバングラ

フィットネス◆スパ KISEKI & anela 2017年6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 嶽野					
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	10:45~11:45 ヨガ 週替わり		11:00~12:00 美彩心 岩崎
11:30	11:30~12:15 ZUMBA 田中			11:30~12:30 パワーヨガ 阿部					
12:00							12:00~13:00 POWER マスタークラス 高橋		
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		12:15~15:00 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円			12:15~13:45 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用
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			14:00~14:45 エアロ初級45 田中				14:15~14:30 HIIT 高橋	14:00~15:00 美彩心 岩崎
14:00									
14:30			14:30~18:30 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円						
15:00									
15:30									
16:00						15:30~16:15 HOTヨガ 押久保			15:15~19:00 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円
16:30									
17:00			最終受付 17:00						
17:30									
18:00					18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉	17:30~18:15 ボディシェイプヨガ 山田			
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 コラーゲン浴 ※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 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

2017年6月 お知らせ

6月よりホットコラーゲンクラスに「ピラティス」を導入致します！
コラーゲンランフで体内のコラーゲンの生成を促すと共に深層部の筋肉に刺激をあたえて腹部を引締めていきましょう
毎週水曜日 12:30~13:15 担当AI

夏に向けて一緒にトレーニング！！
シェイプアップ
肉体改造
夏バテ予防
全力でサポートさせて頂きます
皆様もこの機会にトレーニングメニューを見直してみましょう♪

【休館日のお知らせ】
6月16日(金)
毎月16日が休館日となります。

anela会員様へ
ホットコ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。

運動 × 嵐の湯 × HOT岩盤スタジオ

anela HOT COLLAGEN STUDIO 嵐の湯 KISEKI

☆HOT岩盤コラーゲン浴☆ ※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

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